

ブリージングストレッチの勧め

**最近疲れやすくなっていませんか？
ケガをしやすいと感じていませんか？
ストレスを多く抱えていませんか？**

これらは身体が硬いことにも原因があります。身体が硬いと疲れやすくすぐに休みたくなってしまいます。

また、足首が硬いと捻挫しやすく、膝関節や股関節が硬いと肉離れを起こしやすいとも言われています。体が柔らかくなると、血行が上がり疲労回復や肩こり・腰痛改善にも役立ち、ケガの防止や心身の老化防止にも繋がります。

更に消費カロリーも高くなりダイエットにも効果的です。



では、柔らかくするにはどうするの？

身体が柔らかいのは良いし、柔らかくなりたいと思っている方はたくさんいると思います。そして多くの方が身体をやわらかくするにはストレッチを思い浮かべるとと思います。でもストレッチというと、痛くても力でグイグイ押しして柔らかくするイメージを持っていませんか？強く押すと戻そうとする力も強くなり、限度を超えると身体を痛めてしまう事もあります。体が硬い人は筋肉を伸ばそうと一所懸命になり、あまり効果が見られずにあきらめてしまいがちです。健康になりたいのに痛めてしまっは本末転倒ですね。

当館のブリージングストレッチでは強く押ししたり引っぱったりはしません。

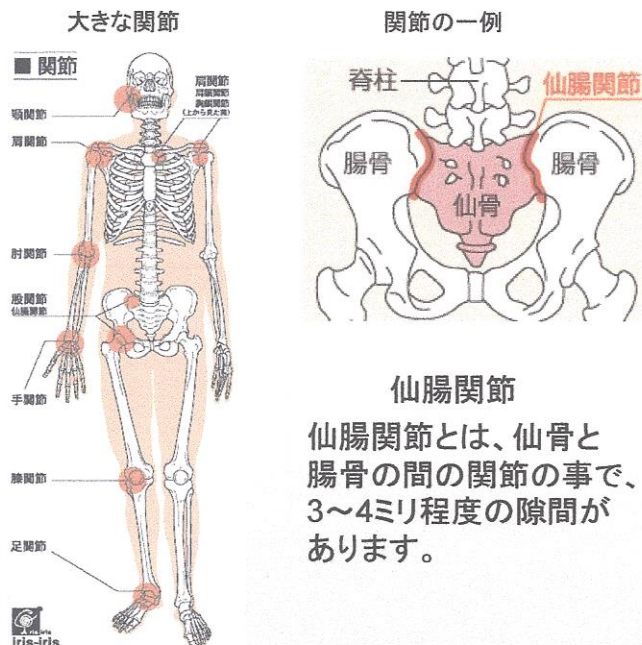
ブリージングストレッチでは簡単なストレッチと筋力トレーニングに呼吸法をプラスしています。他人に押しもらったり引っ張ったりはしません。呼吸を意識しながら自分の力だけでするストレッチです。

もうひとつ身体が硬くなっているのには実は筋肉だけの問題ではなく様々な関節の可動域が狭くなっていることにも原因があります。(下記の図参照)

当館のブリージングストレッチには関節の可動域を広げる手助けをするエクササイズも含まれています。

例えば仙腸関節から来る痛みを抱えている患者さんが多くいると痛みを専門とするお医者様から聞いています。これは仙腸関節の隙間はもともと狭いのですが、更に狭くなり仙骨と腸骨がくっついていて、そこから痛みがでていくとのことです。

そこでお医者様にもこの当館のブリージングストレッチを体験して頂いたところ「このエクササイズは仙腸関節の痛みの患者さんにも有効ではないか」との評価を頂きました。



そんなあなたにお勧めはフリージングストレッチ!!
フェルデンクライス・メソッドも取り入れています!!

バレエ館でストレッチ?と思われるかもしれませんが
でも是非一度、ご体験下さい!!
きっと実感して頂けると思います♪

体験者様からのお声

- 前は何もないのに良くつまずいていたがこのレッスンを始めてから転びにくくなった。
- 以前の交通事故で首を回すのが大変だったが少しずつ楽になってきた。
- 若返ったんじゃない?と言われた。
- 腕を肩から上に上げると痛かったのが少しずつ動くようになってきた。
- 立ったり座ったりの動きがスムーズにでき、身体が柔らかくなったように感じる。
- 以前は何をやるにも億劫だったがこのレッスンを始めてから気持ち明るくなった
- 腰の痛みが和らいだ
- スタジオに来るととてもリラックスできる
…など、たくさんの笑顔を頂いております。

初回のみ体験レッスンを
500円にてお受け頂けます!!

身体の悩み、何でもご相談下さい!!

レッスン場所と時間

錦ヶ丘スタジオ

水曜日 21:30~22:30
金曜日 11:00~12:00
青葉区錦ヶ丘8丁目12-1
仙台市天文台並び

長町南スタジオ

月曜日 13:30~14:30
太白区長町七丁目11-5 YS81ビル4階
地下鉄長町南駅 徒歩3分
七十七銀行長町支店さん並び

レッスン料(消費税込)

1回 2,160円

回数券(10回) 18,360円(錦ヶ丘、長町南共通)

70歳以上の方にはニコニコ割引(回数券20%OFF)も あります。