

不調を整える!

健康診断前の「見直し」ニーズと不調リセットにWアプローチ 機能改善ストレッチメソッド



目的

筋肉をほぐす事で疲れにくい体をつくり、腰痛・肩こり予防を図ります

こんな効果が期待できます



✓ 疲労回復

✓ 柔軟性向上

✓ ケガの予防

腰ほぐし

実施時間
15~20秒



① 体を前に倒し腰を叩きます

POINT 気持ちの良い程度に行います

もも裏

実施時間
10~15秒
※反対側も行います



① 片脚を前に伸ばし、かかとをつけます

② 手で椅子の横を持ち上体を前に倒します

POINT 目線をつま先方向に向けます

胸

実施回数
3~5回



① 息を吸って胸を開きます

② 息を吐いて緩めます

POINT 余裕のある方は、背もたれを持ちます

背中

実施回数
3~5回



① 両手を胸の前で組み、引き寄せます

② 手と胸を遠くに離し、背中を丸めます

POINT 肩の力を抜いて行います

注意点 ・呼吸をしながら行います ・心地良いと感じるところまで伸ばします ・痛みを感じないところまで行います ・伸びている部分を意識します

スポーツクラブルネサンスを法人会員様限定の特別価格でご利用いただけます。まずは「無料見学」「特別価格の体験」からお気軽にお試しください! [詳しくはこちら](#)



COPYRIGHT by RENAISSANCE INC. All Right Reserved
私的使用の範囲を超えた、本資料内容の利用(複製、改変、転載、送信、頒布、第三者へ販売、二次的著作物の作成等の一切の行為を含む)は、禁止しております。

RENAISSANCE