

ストレッチポールを使ってみませんか？

～骨の配列を整えて動きやすい体をつくりましょう～

ストレッチポールとは、円柱状のフィットネスアイテムで、主に肩こりや腰痛の緩和、姿勢改善、リラクゼーションを目的としたエクササイズに用いられます。ポールの上に仰向けに寝ることで、身体の歪みを整え、筋肉をほぐす効果が期待できます。

◎リラクゼーションエクササイズ

身体の筋肉を緩ませてリラクゼーション
日常の動きの癖や姿勢からくるゆがみを改善

◎引き締め美姿勢キープエクササイズ

美しい姿勢をキープするために行うバランスエクササイズで引き締まった身体を作る

〈乗り方〉



お尻から乗り、頭が飛び出ないようにゆっくりと背中をつけます

〈基本姿勢〉



運動のポイント

- 1) 力まず、リラックスした状態で乗ります
- 2) だらしなく動かす
- 3) 自分のペースやタイミングで行う

注意

- 1) 痛みが強い場合は無理しない
- 2) 体調に合わせて行う

運動の種類

- ・ベーシックセブン：全身のリラックスを促す運動
- ・ソラコン：主に上半身の動きやすさを促す運動
- ・ペルコン：主に下半身の動きやすさを促す運動
- ・ひめトレ：スタイルアップ、身体のリカバリー[^]、尿漏れ予防など、骨盤底筋を意識した運動

その他、リアライメントスリー、リセットスリー、シニアコンディショニングなど様々なパッケージがあります。