

繰り返すたび
肩のび～～る!
力を抜くのが
ポイントです!



私たち母娘が体験しました!!

チズコさん
(63歳)



ユリコさん
(42歳)



教えていただいたのは
ホグレルトレーナー
山本美緒さん

錆びない
からだ
をつくる!



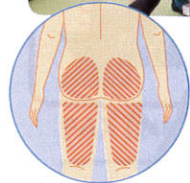
プラチナ世代のストレッチ

身体が固いのを放置していると、将来要介護になる確率が上がるのをご存知ですか？
とはいえ自己流ストレッチは逆に身体を痛めてしまう原因にも。ではどうすれば？
答えは「プロに習うこと」。正しいストレッチを学んで、健康寿命を伸ばしましょう!

膝 痛予防のストレッチ



膝痛の人は股関節が固くなっています。股関節から伸ばしましょう。



自宅で行う時は

座った状態で片足を反対側の膝の上に。前屈みしてお尻から太ももの筋肉を伸ばします。これを左右10回。



体を前に倒します!

ももの裏が伸びる!

肩 こり解消ストレッチ

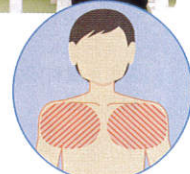


マシンの反動を使ってカチコチの肩が徐々に伸びていきます!

自宅で行う時は

肩から胸が伸びる!

前進するように体重移動



腕を壁に当てて、前方へ体重移動。肩が無理なく伸びていきます。反対側も同様に10回ずつ。

ストレッチを終えてみて...



膝に負担無くしゃがめるようになりました!!

股関節が固い事で膝に負担がかかっていたことが意外でした! 更にお尻からしゃがむと膝に良いことがわかりました!

ずっとこり固まっていた肩がスッキリしました!

姿勢が前屈みになりがちなので、胸を開くことが肩こり解消のコツだと教えてもらって、原因が分かり満足です!



気軽に立ち寄れる!

ストレッチマシンHogrelのあるスタジオはこちら!



着替えがなくてもOKです!

ホグレルスペース
神田店・日本橋店・八丁堀店 ☎0120-99-4274
.....
ビフレクス 大森店 ☎03-5767-7395
.....
大阪 ホグレルスペース 本町店 ☎06-6223-5225
.....
ホグレルスタジオ
浜田山店 inハイランドセンター ☎03-6768-0906
.....
この他全国の整形外科・介護施設などにも導入されています。



Hogrel (ホグレル) とは

その名の通り身体をほぐすストレッチマシン。このマシンでトレーニングできる「ホグレルスペース」も全国に展開しています。リハビリ目的の方からスポーツ選手まで利用しており、着替えずにフラッと立ち寄れるのも人気のヒミツ。

是吉興業株式会社 ☎03-5970-7833 www.hogrel.com/

〒174-0061 東京都板橋区大原町36-18 ホグレルビル