

# セルフストレッチで 疲れをとろう!



教えてくれたのは  
山根 悟さん

筋骨格 LABO 代表。米国ナショナル・  
カイロプラクティック大学を卒業し、米  
国政府公認ドクター・オブ・カイロプラ  
クティックの称号を取得。著書多数。

肩や首のコリや疲れがたまっていると感じることはありませんか？

そんなときは、軽いストレッチがオススメです。

コリの原因となる体のゆがみがとれたり、肩や首回りがほぐれることで、目の疲れの解消にも有効です。

仕事や家事の合間に、ぜひ実践してみてください。

## ひねって刺激する

### 背中こり

解消

ひとつの姿勢を続けていると肩・首と  
同じく背中もこり固まることに。  
上半身をひねることで、筋膜や関節に  
心地よく刺激を与えられます。

#### 上体をひねって 背中を伸ばす



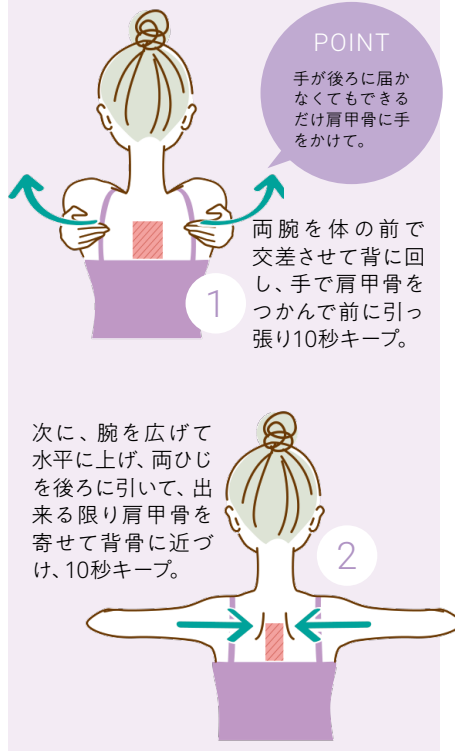
## 肩甲骨をほぐす

### 首こり

解消

重い頭を支える首にとって  
大きな負担になるパソコン作業での  
前傾姿勢。肩甲骨の間を伸び縮みさせ、  
首や肩周りの筋膜をほぐします。

#### 肩甲骨を手で 開いて寄せる



## 筋膜をほぐす

### 肩こり

解消

肩周りを大きく伸ばすことで、  
こり固まってしまった筋膜  
(筋肉を包む膜)をほぐして、  
効果的に肩こりを解消できます。

#### 肩周りをしっかり 伸ばすイメージで



## スポーツクラブルネサンスが健康サポート



インボディ(体成  
分)測定で今の  
カラダの状態を  
知ろう(無料)



健康管理アプリ  
で日常生活も楽し  
く自分管理(無料)



オンラインライ  
ブストリームで  
自宅でフィット  
ネス(有料)

安全・安心の取り組みや  
宅トレ・健康情報を  
配信しています!



安全・安心の  
取り組みに  
ついて



ルネサンス  
公式Facebook  
ページ

ルネサンスの情報は  
こちらから

**RENAISSANCE**

ルネサンス施設