

**根本原因を
解消するステップ**

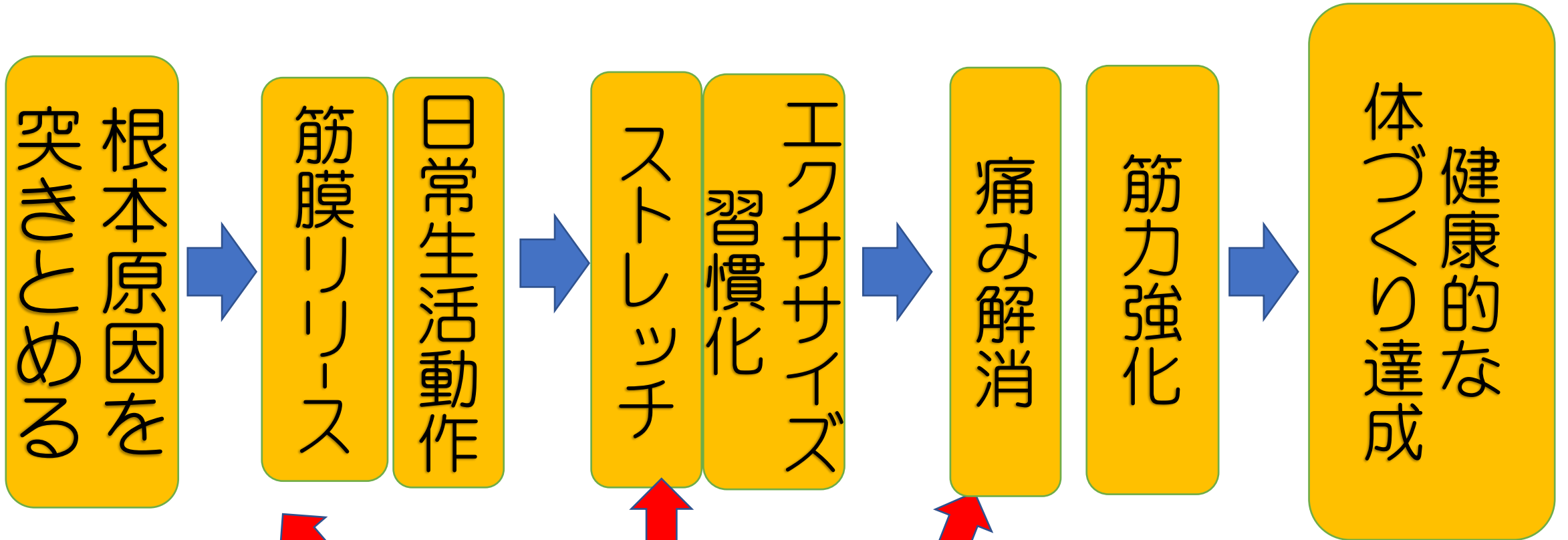
ただ運動すればいいわけではない。

- 股関節が硬いまま、足関節が硬いままの運動
ジョギングすることで体が温まる→調子がいいと誤認する
→運動後に体が冷えるともう痛い。
- 腕立て伏せ、腹筋背筋、スクワットをする。
これも体が硬いままの運動→適切に力が入っていない。かえって姿勢不良
→痛みは減ってゆかない。
- ヨガ→筋膜は硬いまま、根本原因が変わっていない→痛みが減らない。
- 筋トレ、ジム→フォームややり方は真似ても、根本の原因が取れていない→痛みが減らない。

ただマッサージやストレッチをすればいいわけではない。

- マッサージではその場は良くてもまたすぐ凝りや痛みが戻ってしまう。
- テレビやネット、動画で行っている筋膜リリース法そのままやってもいいのかわからない、かえって痛くなった。あっているのかわからない。
- テレビやネットのストレッチはやっているけどそもそも必要なところが伸びていない。
- 開脚や美尻トレーニング、ホットヨガなど広告に踊らされ流行に流されている。これさえやれば良くなるという広告に惑わされている。

根本原因を解消する5ステップ



オンライン整体では、すべてに専門的アプローチ！

痛みのない体づくりのプログラム例

目標: 痛みなく仕事に集中したい。(デスクワーク)

- ・ 筋膜リリース
- ・ ストレッチ
- ・ トレーニング
- ・ 1時間に1回立って姿勢を変える。

仕事の休み時間に1回筋膜リリース、1回ストレッチする。

自宅でも筋膜リリース、ストレッチ

半日で痛い→夕方痛い→夜は痛い→一日大丈夫



痛みなく仕事できて集中できる。海外出張できる。

痛みのない体づくりのプログラム例

・日常生活

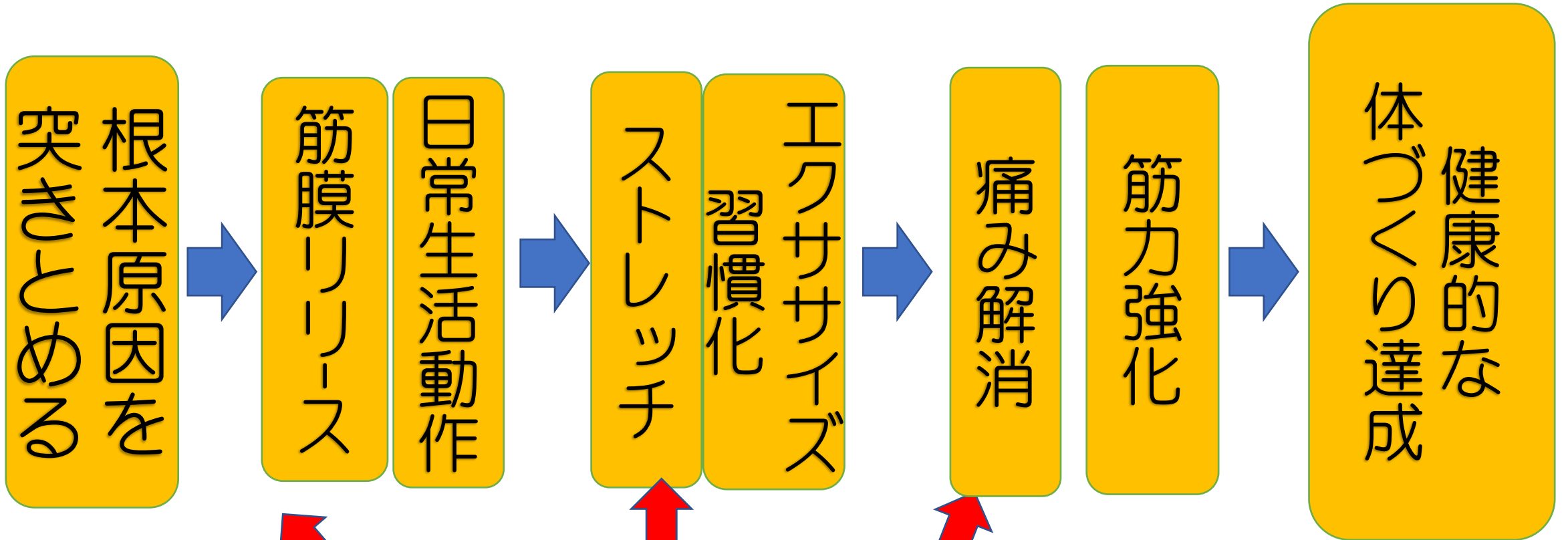
デスクワークで1時間に1回は立って足首を回したり動かす。

朝は筋膜リリース5分、昼はストレッチ10分など、習慣にする。

座っているときにお尻にクッションを敷く。

正しい姿勢をとリラックス姿勢を交互にとる。

根本原因を解消する5ステップ



オンライン整体では、すべてに
専門的アプローチ！

痛みのない体づくりのプログラム例

- 痛みなく旅行に行きたい。
- 次回は、なぜ足の筋膜リリースで腰痛が解消するのか？効果的な筋膜リリースとは？