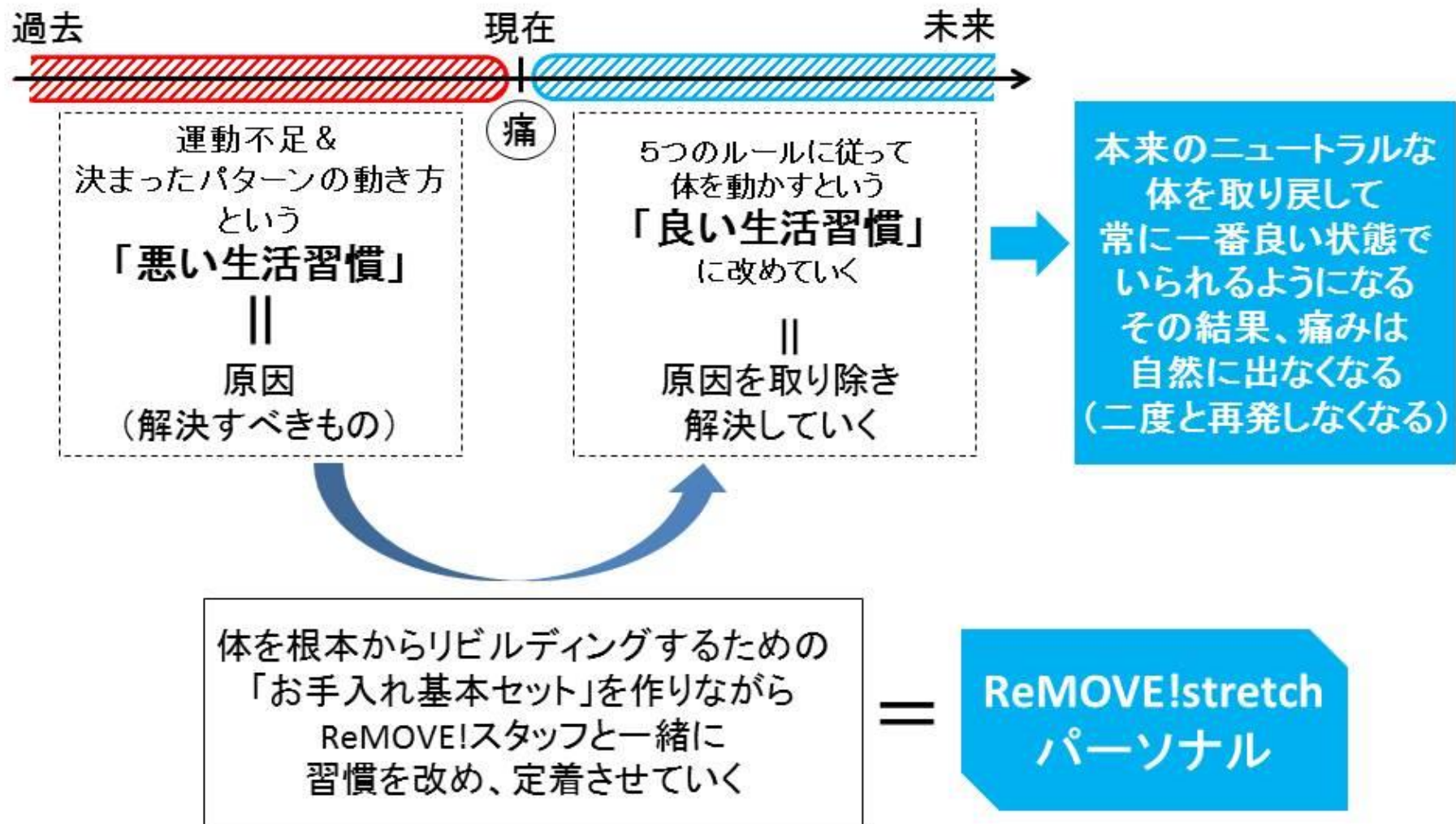


ReMOVE!stretchの体を根本からリビルディングする方法



体を動かすルール

①体は一体型コンポーネント

体は部分だけ治すということは出来ません。何故なら全身が繋がって連動して働いているからです。痛みが出ているのは部分であっても体は全身の調整が必要です。部分が調整されても全身が整うとは限りませんが、全身を整えば部分も整います。

②ノン・カバーモーション

体はどこか動きが悪い部分が出来るとその周りの筋肉が自動的にカバーして動き始めます。すると、カバーされた筋肉は動かないで済んでしまいます。それでは体は全身が調整されません。周りの筋肉がカバーしないようにしないようにと動くことで動きが悪い筋肉が次第に動き始めて調整されます。

③リッチ・コンビネーション

筋肉は何時も同じ動き方をしていると「慣れ現象」を起こします。筋肉の慣れ現象を起こさないためには、いつもフレッシュな刺激になるように豊富なエクササイズをいろいろな組み合わせで行うようにすることがポイントになります。

④ムービング・スロー

体のバランスを崩している最大の原因の1つがインナーマッスルの機能失調です。インナーマッスルは意識して動かすことは出来ませんが、ゆっくり動くことで確実に刺激が伝わります。ゆっくり動くことに慣れることがインナーマッスルの機能失調を回復させるポイントです。

⑤ドリンク・ウォーター

成人の体の60%は水と言われていますが、筋肉は70~80%が水と言われています。これは筋肉が動くために必要であると同時に体内で使われる水の貯水庫の役割があるからです。そして体の内側を浄化してキレイに洗い流せるのは水しかありません。

⑥オン・ゴーイング・ケア

体は一時だけ体調が良くなっても仕方ありません。ずっと良い体調を維持することこそが予防であり、健康です。そのためには体のお手入れを習慣化して続けることが大切です。ただし、今日出来なくても大丈夫、明日またやりましょう。出来ない日があっても続けることが最大のコツです。

効果を実感出来て体調が良くなっている人はこの6つのルールがしっかり守られていることでしょう。しかしもし、あなたがエクササイズの効果を実感出来ないとしたら、この6つのルールのどれか又はいくつかのルールに反している可能性があります。その場合は、よく見直してみてください。自分だけで見直せない場合は遠慮なくReMOVE!スタッフに相談してください。