

報道関係者各位

2015年6月18日
株式会社ルネサンス

カラダの「張り」や「凝り」を解消！ 「カラダ・ほぐす」全国で順次導入スタート

株式会社ルネサンス(代表取締役社長執行役員:吉田 正昭、本社:東京都墨田区)は、オリジナルプログラム「カラダ・ほぐす」を開発し、本年7月より全国のルネサンスで順次導入することを決定いたしました。

このプログラムは、アキュローラーという特殊なツールを使用することで、硬くなりやすい筋膜や筋肉をほぐしていくプログラムです。可動域の向上や姿勢の改善、スポーツ傷害の予防、プログラム前のウォームアップはもちろん、運動後の疲労回復にも効果的です。

記

プログラムの特徴

「カラダ・ほぐす」は、アキュローラーというツールを使用することで、誰でも簡単に気持ちよく筋膜をほぐすことができるプログラムです。筋肉を覆っている筋膜の癒着や硬縮を解放(リリース)させ、体を正常な状態に整えていきます。

※アキュローラー・・・SKLZ社製の筋膜リリースエキップメント。大きさの異なるボールが独立して転がり硬くなった組織をほぐす。ボールの位置を変えることで、全身の様々な部位にアプローチすることができる。両端に備わっているストラップを使用すればセルフストレッチも可能。

プログラムメニュー(15分間)

事前チェック・・・エクササイズ前の身体の状態をチェックします。
エクササイズ・・・アキュローラーを使用し筋膜の癒着や硬縮をリリースします。
事後チェック・・・エクササイズ後の身体の状態をチェックします。

期待できる効果

- ・カラダの「張り」や「凝り」を軽減します。
- ・不良姿勢などからくる腰痛や肩こりを予防します。
- ・可動域を拡げることで、スポーツ傷害を予防します。
- ・血液循環を促すことで、疲労回復をサポートします。



以上

お問合せ先
株式会社ルネサンス パブリックリレーション部:芝原・村角(むらづみ)
TEL:03-5600-7811 FAX:03-5600-8898
URL:<http://www.s-re.jp>
〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア 3F