

1日座りっぱなしの事が多い

姿勢が悪くなってきた

立っているとフラつく

## こんな時ありませんか??

そんな方にオススメなのが当店で現在販売しているのストラックレールです!

ストラックレールとは??

発泡ゴムで作られていて、柔らかさ、耐久性、反発力を兼ね備えた素材で作られている高さ3cmの半月形のアイテムです。つぶれるけどつぶれきらない独特の触感になっています。

## 「ストラックレールの効果」

- ①体幹やバランスを鍛える
  - ②姿勢を矯正する
  - ③転倒予防に役立つ
  - ④リラックス効果がある
- など、様々な効果があります!



## 「ストラックレールの使い方」

- ①ジョイントにバンドを通して二つ並べるようにくっつけます。
- その上に座骨を乗せるように座ります。
- ②ストラックレールを横向きに置いて、土踏まずの真ん中くらいで足幅は肩幅で立ちます。
- その状態でその場で足踏みを行ないます。

気になった方は、お気軽にスタッフへお声掛けください!

◆お尻を引き締めたい方に  
オススメのトレーニング

【ヒップリフト】

主な対象部位：お尻の筋肉→大臀筋（だいでんきん）

- ①仰向けに寝て、膝を90度立てる。
  - ②肩・腰・膝が一直線になるように、床から腰を持ち上げる。
  - ③お尻を締めるように意識し、姿勢をキープ。
- 足が地面から浮かないように注意して、10回×3セット行います。

◆「呼吸の浅さ」を改善する  
上半身のストレッチ

主な対象部位：胸の筋肉→大胸筋（だいきょうきん）

- ①肘を壁を支えにして立ちます。
- ②肘を曲げ、壁に沿って前腕を添えます。
- 肘から肩は、真水平になるように心がけてください。
- ③手のひらを壁に押しつけるような格好です。
- ④そのまま足を一步踏み出し10~20秒間そのままの姿勢を保ちます。左右を入れ替えて、同じストレッチを行ないます。



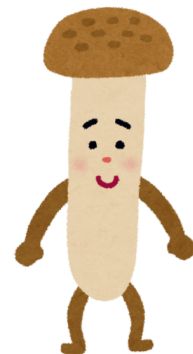
## 便秘対策に食物繊維を摂ろう!

食物繊維とは!?

食べ物の中に含まれていて人の消化酵素で消化されない物質です!

「食物繊維が多く含まれる食品」

- きのこ類：しいたけ、しめじ、えのき
- 豆類・煮豆：大豆、うずら豆、あずき
- 穀類：玄米胚芽、米麦めし、とうもろこし

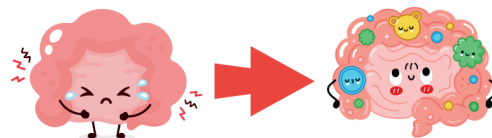


「食物繊維の効果」

便秘を促すのはもちろん、腸内の環境を整える善玉菌のエサとなってこれらの菌を増やす働きもあります。

このほか、血糖値の上昇をゆるやかにしたりコレステロール値を低下させたりといった効果も期待されます。

日本人の摂取量は不足傾向にあるので積極的に摂取しましょう!



今回の内容をホームページのブログにて  
詳しくご紹介させていただいてます!  
ぜひご確認ください!



◆今月の担当 梶井健志郎(ドクターストレッチ本厚木)  
ドクターストレッチ本厚木店の  
梶井健志郎(かこい けんしろう)と申します!  
鹿児島出身の27歳です。  
現在、トレーニングやランニングを  
おこないダイエットを頑張っております。  
皆さまの健康を全力でサポートさせていただきます。



[info]

10月15日(火)

# 「ファインボディマルイファミリー海老名」が ついにグランドオープン!

オープンキャンペーンとして10月14日まで、  
入会金無料キャンペーンを実施します!  
他にもお得なキャンペーンがたくさん!  
詳細は店舗HPよりご確認ください!

店舗HPはこちら↓



## ライブフュージョングループ

### 健康事業のご紹介

困っている知人・友人のご紹介や  
店舗への口コミをぜひよろしくお願いします!



#### Dr.ストレッチ本厚木

住所：厚木市中町1-5-10  
(イオン厚木4F)  
電話：050-5851-0819



ご予約・詳細は店舗HPよりご確認ください! →



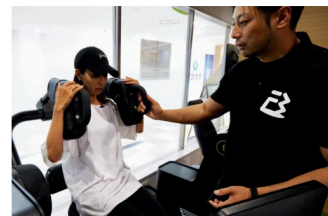
ストレッチ&パーソナル&AIトレーニングジム

#### ファインボディ本厚木

住所：厚木市中町1-5-10  
(イオン厚木4F)  
電話：050-5851-0819



ご予約・詳細は店舗HPよりご確認ください! →



#### Dr.ストレッチ海老名

住所：海老名市中央1-6-1  
マルイ海老名5階  
電話：050-5212-2382



ご予約・詳細は店舗HPよりご確認ください! →



#### スポーツ鍼灸接骨院B-spo

住所：海老名市東柏ヶ谷1-6-12  
かしわ台駅より徒歩5分  
電話：046-205-0075



ご予約・詳細は店舗HPよりご確認ください! →



【発行】

株式会社ライブフィールド

海老名市東柏ヶ谷1-6-12大貫ビル1F101

046-236-6123