



リラクゼーションをもたらし、カラダを本来あるべき状態に整える。

ストレッチポールに乗るとアウトマッスル（外側の筋肉）がゆるみます。これはいわゆる”ストレッチ”の状態。そこで細かな動きをすることで、カラダのインナーマッスル（深層部の筋肉）が刺激され、**関節が正しい位置へと戻っていきます**。また、**背骨の並びが整い、姿勢よく、カラダが本来あるべき状態にリセット**されます。

骨盤をリセット

骨盤の傾きや歪みを改善し、さらに固くなった股関節まわりの筋肉をゆるめます。股関節が正しい位置に整い、動かしやすくなります。

背骨をリセット

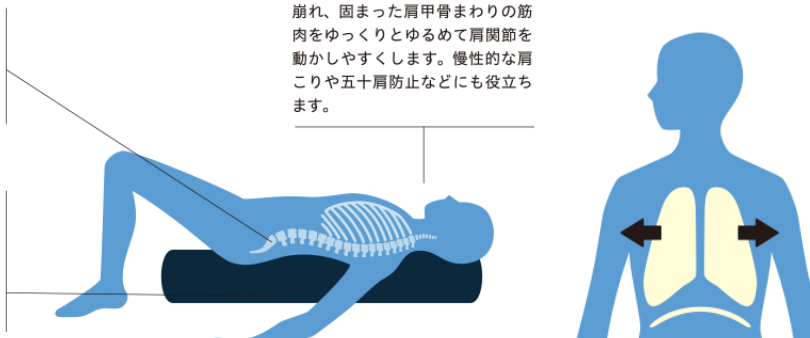
首の痛みや腰痛、ポッコリお腹の原因にもなる姿勢の悪さを改善。前かがみのクセがついた背骨を、本来の正しいS字カーブへとリセットします。

肩をリセット

かたよった姿勢などでバランスが崩れ、固まった肩甲骨まわりの筋肉をゆっくりとゆるめて肩関節を動かしやすくします。慢性的な肩こりや五十肩防止などにも役立ちます。

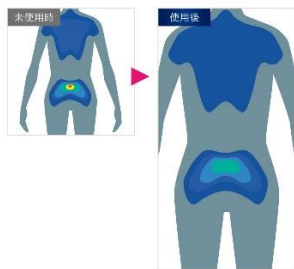
肋骨を広げて リラックス呼吸へ

ストレッチポール®に乗ると肋骨が左右に広がり、空気をたっぷり取り込めるようになります。ゆったりとした呼吸を繰り返すことで、さらに深いリラックスが可能になります。



ストレッチポールに乗ると、カラダが正しくリセットされるとともに、**脳のリラックスモードのスイッチが入ります**（副交感神経が優位になりやすい状況になること）。全身が緊張から解き放たれて、本当の意味で”カラダを休める”ことが可能になる。

「ベーシックセブン」を行うことで、背中全体が床にベッタリとつく感覚が得られます。これは筋肉がちゃんとゆるんでいる証。**通常のストレッチやマッサージでは緊張がとれにくい部分までリラックスさせてくれる**。



ストレッチポール効果

肩こりに効果

肩甲骨まわりの筋肉がゆるめられまた自分の腕の重みで胸がストレッチされ、さらに小刻みな動きでゆるめほぐしますので、**肩や胸まわりがリセット**されます。このことで肩こりの改善につながる可能性があります。

姿勢改善に効果

悪い姿勢にはさまざまなタイプがありますが、日常生活のクセが原因となっています。カラダの部位の一部に原因があるのではなく、骨盤を軸として、立ち方や背骨や頭部の並び具合がちゃんとしていないことによるものです。一カ所のバランスが悪いと、他の部位もズれることで全体のバランスをとって立とうとするのです。実際には骨がズれていることよりも、筋肉が偏って緊張していることで悪い姿勢がキープされています。

ストレッチポールを使った運動は、全身をゆるめる効果がありますので本来の正しい姿勢に戻りやすくなります。

腰痛に効果

腰回りの筋肉をゆるめ、骨盤や股関節の状態をほんらいの正しい状態にする作用がある。

睡眠の質改善に効果

全身の筋肉がゆるめられるストレッチ効果 副交感神経が優位になるリラクゼーション効果

胸が広がることで呼吸が深くなり、酸素が体内によく取り込められる効果