

# ストレッチハーツは

いつでもオフィスで、自宅で、ちょっとあいた時間に効果的に

ストレッチ&ほぐし(マッサージ)&はがし

簡単トリプル効果で“体を軽く”する!!



商品名:ストレッチハーツ

<http://ichiban-boshi.com/shop/shop.cgi?id=129>

色:ホワイト・ブラック・ピンク

価格:3,980円(税別)

材質:ポリプロピレン・エクストマー

サイズ:W262.5mm/256.6m/H92.5mm

負荷量:200kg

“ストレッチ”“ほぐし”“はがし”のトリプル効果とは？

## ストレッチ

ストレッチとは、身体の筋肉を良好な状態にする目的で、筋肉を引っ張って伸ばすことです。柔軟性を高め可動域を広げるほか、呼吸を整えたり、精神的な緊張を解いたりするなど、様々なメリットをもたらします。

トリプル  
効果

習慣化

## ほぐし

日常生活を送る中で筋肉はどんどん固まってきて、辛さが増します。「ほぐし」とはそうした固くなった筋肉のバランスを整えながら、柔らかくする事をいいます。ほぐすことで、心も体もリフレッシュしましょう。

## はがし

いわゆるコリの原因は、骨に附着している筋肉が硬直しているためです。肩甲骨や骨盤などの大きな骨に附着している硬くなった筋肉に対し、骨に沿わせて擦るように圧力をかける「はがし」が重要です。

ストレッチハーツはこれ一つで場所を選ばず、  
簡単に自分自身の体重で  
ストレッチ&ほぐし(マッサージ)&はがし  
ができる夢のようなアイテムです!

# トリプル効果とは !!

相乗効果

“ほぐし(ツボマッサージ)”は コリに素手や器具などで圧をかけ

## 直接的にコリをほぐし

体調を整えます

### メリット

筋肉の凝りや冷え性、お肌トラブルの解消(美肌促進)、ダイエット作用など、血行が促進される事によって、その効果は圧を加えた箇所だけでなく全身におよびます。



“ストレッチ”は体操により筋肉や筋膜を伸ばし

## 関節的にコリをほぐし

体調を整えます

### メリット

習慣にすることによって体質が改善され、疲労回復や運動機能の改善による障害の予防、ダイエット作用など体調を整えるだけでなく、心にとってもリラックス効果があるなど、ストレスの軽減に良い効果があります。

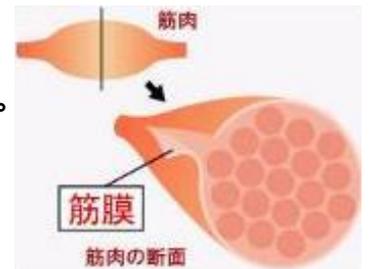


“はがし”は骨に付着した筋肉擦るように

## 圧力をかけて、はがす

### メリット

すべての筋肉は“筋膜(きんまく)”という膜で覆われています。筋膜が固くなってしまうと、骨に付着しマッサージの刺激が深く筋肉に到達することができません。骨に付着した筋肉に対し、骨を固定し伸ばすことで、マッサージでは届かない箇所へアプローチすることが可能です。



全身に使うことが可能です！

肩甲骨

胸

腕

腹

骨盤

脚



ストレッチで筋肉を覆う筋膜を柔らかくほぐし、

更にストレッチで筋肉を伸ばし、筋膜が固いと到達できない

深部まで筋肉を刺激しより柔軟性を得ることが可能になります。