https://blog.co-nect.co.jp/2022/03/09/t-stretch/

ほとんどいないのです。

そういう意味では、正しい身体の使い方をしっかりと動きの中で覚えていくことが重要です。

柔軟性には運動が有効的

身体のかたさが生活習慣や長時間の仕事によって引き起こされてる以上、長年の自分の身体のクセが姿勢に現れていると判断するほうが、どちらかと言えば妥当です。

そういった観点から、co-nectでは姿勢を支えている筋肉や普段自分が集中して使いすぎている筋肉とは逆側（例えば、腹筋の逆側として背筋のように）を鍛えることで支え合う状態を作り、結果的に正しい姿勢を作り出す筋力を強化できる運動にやる本質的な対策方法をご紹介しております。

運動といっても、そんなきついものでもなく、シンプル且つ短時間でできる運動がメインになります。気になったらこちらの動画をご覧いただけますと幸いです。

自分ではなかなか判断できない方は、お近くの整体などで自分の身体のクセを見つけてもらうのも一つの手かもしれません。

あなたにとって最適な運動法について

ネット上では、たくさんのストレッチやトレーニングメニューを知ることができます。

もちろん、その中から自分に合ったメニューを実践していくのも一つですが、あなたの姿勢や日常生活に合わせたメニューを知る機会もあります。

それが、co-nectで行っている「オールインワンアプローチ™」です。

もみほぐし・ストレッチ・エクササイズを組み合わせた独自手法で整体やパーソナルジムなどに分散していた時間を一箇所にまとめられて効率的に身体の改善を行うことができます。

https://co-nect.co.jp/all-in-one

神楽坂や飯田橋周辺にお住まいの方は是非店舗へ、オンラインでの実施も行っておりますので、興味を持ってくれた方は是非とも体験だけでもお越し下さい。

■予約方法はこちら

https://www.instagram.com/s/aGlnaGxpZ2h0OjE3OTQwODczMTM3MDU5NjEx?story_media_id=2836356585113298740_52777564832&igshid=YmMyMTA2M2Y=