

スポリハニュース

特集!!

フレックスクッション

1月・2月
合併号

平成24年2月発行

去年の春頃からスタッフAが欲しくてたまらなかった「フレックスクッション」を購入しました。このクッションはすごいです。

開発者の坂田直明さん(株)サンテンプラス代表)は、大学相撲部時代に、体が硬くとても苦勞していました。

しかし稽古の股割り(開脚)をする際に『土俵の俵』にお尻を乗せると、楽にストレッチできることを発見。高さ5センチの『土俵の俵』が骨盤の前傾を容易にさせ、ストレッチがしやすくなったのです。これをヒントに開発したものが「フレックスクッション」です。

「フレックスクッション」を使うと体の硬い人でもモモの内側や、モモ裏のストレッチが楽にできます。スポリハでのストレッチ指導のときにいつも「しっかり座りなおしてください。骨盤を立てましょうね」と言っていますが、それが簡単にできてしまいます。骨盤を立てやすいのが大きな特徴です。

スポリハの会員さんもぜひためしてみてください。

会員さん以外で『スポリハ・ニュース』を読んでいただいている方もぜひ見に来てくださいね。

そり腰と言われている方、開脚すると背中が丸くなる方はやってみましょう。

初めてやるときは転倒する恐れもあるので、スタッフの説明を聞いてくださいね。

ストレッチだけではなくトレーニングもできますよ。

スタッフA「家用に1つ買おうかな(笑)」



足裏全体が
よ〜く伸びます

骨盤を立てにくい人も
これを使えば簡単に
できますよ!!

