



# GENKI NEWS



## 新ほぐれるパーソナル

この度ほぐれるパーソナルが新しくなりました！

姿勢改善⇒肩コース 骨盤矯正⇒腰コースが一つになり、

**新ほぐれるパーソナル**となりました。

新しくなった、ほぐれるパーソナルの魅力を今回は紹介します！！

### ほぐれるパーソナルとは

慢性的な肩こりや腰痛を根本的に改善し、かつ美脚・美尻に導くプログラムです。

慢性的な肩こりや腰痛の原因は、日常生活で繰り返される

**姿勢の崩れと呼吸の乱れ**にあります。

ホグレルフィットネスでは、

「**軸を整える技術**」とホグレルマシンの「**動かしながらほぐす**」技術、「**呼吸の正常化**」を融合し、

「新ほぐれるパーソナル」を独自に開発しました！！

### ほぐれるパーソナル3つの秘訣

整復



運動



呼吸

「軸を整える」

「動かしながらほぐす」

「吐くことで姿勢改善」





## 呼吸にアプローチ

### < 効果 >

- ・免疫機能が上がる→自然治癒力、病気に対する抵抗力が高まる
- ・心身ともにリラックスする→心身共に落ち着きを得る
- ・全身の血行が良くなる→冷えの改善、基礎代謝が上がる
- ・肌年齢が若くなる→美容効果が高まる
- ・ストレスを受けにくくなる→感情のコントロールが出来るようになる
- ・質の高い睡眠が得られる→不眠症や疲れやすさの改善



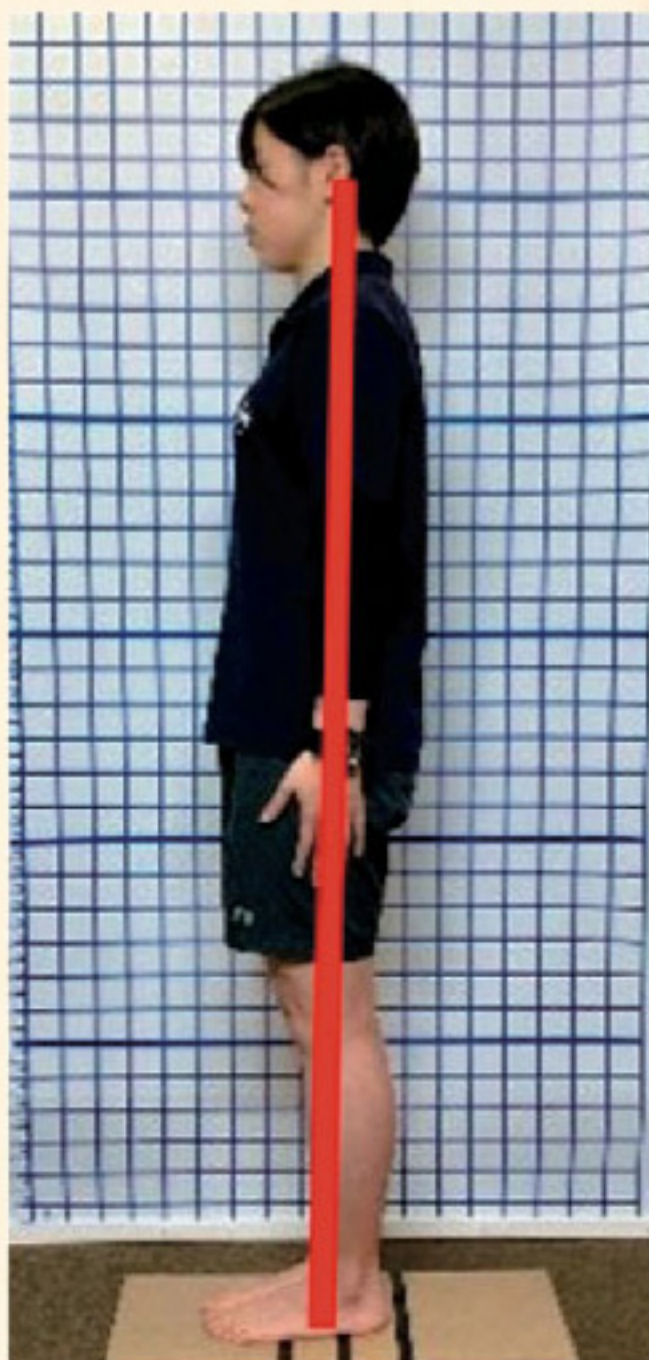
このように呼吸を整える事でたくさんの効果を得ることが出来ます。

毎日無意識に行っている呼吸だから、改善することで、大きな変化を生み出すことが出来ます。

新しくなった《ほぐれるパーソナル》では、硬くなった筋肉をほぐす事はもちろん、呼吸にアプローチする事で、痛みの予防、姿勢の改善、脂肪燃焼効果アップ、そして免疫力向上効果も期待出来ます。

根本的なカラダの改善に繋がります😊

## 思い当たる姿勢、ありませんか？



良い例



反り腰



猫背





姿勢には大きく分けて3つのタイプがあります。

①理想的な姿勢    ②反り腰タイプ    ③猫背タイプ

|     | 反り腰タイプ                                                                                                                                | 猫背タイプ                                                                                                                                 |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 問題点 | <ul style="list-style-type: none"><li>・ポッコリお腹</li><li>・腰痛、背中中の張り</li></ul>                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>・姿勢がくずれていて見た目が美しくない</li><li>・首、肩こり、腰痛</li></ul>                                                 |
| 原因  | <ul style="list-style-type: none"><li>・呼吸の乱れ</li><li>・コア(体幹)が抜けている</li></ul>                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>・呼吸の乱れ</li><li>・コア(体幹)が抜けている</li><li>・肩甲骨を動かしていない</li><li>・胸郭が固まっている</li></ul>                  |
| 対策  | <ul style="list-style-type: none"><li>・ほぐれるパーソナルで呼吸を正常化する</li><li>・コアトレでコア(体幹)を安定させる</li><li>・日常生活でも、同じ姿勢を長くとらない(反対の動きをいれる)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・ほぐれるパーソナルで呼吸を正常化する</li><li>・コアトレでコア(体幹)を安定させる</li><li>・日常生活でも、同じ姿勢を長くとらない(反対の動きをいれる)</li></ul> |

反り腰タイプや猫背タイプどちらの方にもオススメです。

姿勢を改善する事で、身体の偏りをなくし、バランスのとれたカラダを造ることができます。

本来動くべき筋肉と関節が動くようになることで、疲れや不調（痛み・ストレス）を回復させることができます！また、血行がよくなり、基礎代謝が上がる事で、脂肪燃焼効果も高まりますので、ダイエットの方にもおすすめです！

トレーニングをしても、なかなか効果が出にくい方！

繰り返す痛みや不調でお困りの方！

ぜひ一度ほぐれるパーソナルを受けてみてはいかがでしょうか？

今まで以上にトレーニングの効果が期待できますよ!!

新しくなったほぐれるパーソナルでは、一度で、全身の筋肉をほぐし、全身の状態を改善していきます。コロナの影響により、慣れない生活の中で疲労が取れなかったり、うまく睡眠が取れなかったり、体重が増えたり、ストレスが蓄積されたりと様々な身体の変化が起こっているかと思います。

突然の激しい運動を始めてしまうと怪我のリスクも高くなってしまいますので、まずはゆったりとした呼吸を整えることをこの期間にしっかりやっていきましょう！！





## 新しくなったほぐれるパーソナルを受けた会員様の声

前屈がしやすくなって、  
息が吐きやすくなった。

40代 女性 会社員

姿勢がよくなった。  
前屈がしやすくなって息が  
しっかり吐けるようになった。

40代 男性 会社員

背中がカチカチだったのが  
柔らかくなり、  
後ろに反りやすくなった。

40代 女性

トレーニング後の写真で、  
横向きも、前屈も、反る動きも、  
すべて良くなっていた！

40代 男性



尾道店

〒722-0037 広島県尾道市西御所町6-11

**Tel.0848-25-2006**

平日 10時～21時(火曜日不在) 土日祝日 10時～19時



東尾道店

〒729-0141 広島県尾道市高須町584-1

**Tel.0848-38-2009**

平日 10時～21時(水曜日不在) 土日祝日 10時～19時



**TASHIMA**  
karada  
communication  
CONDITIONING CENTER

# 田島接骨院

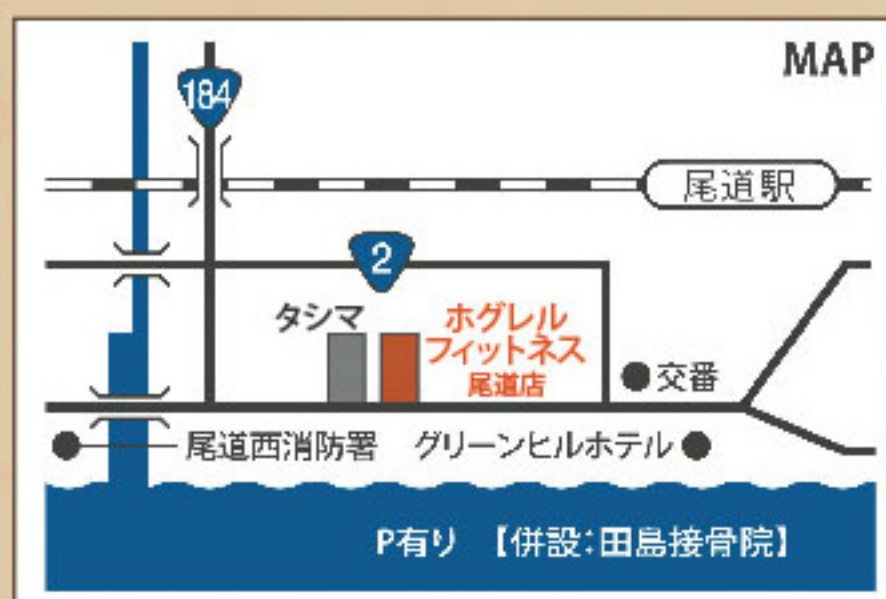
スポーツ診療・交通事故・各種保険取扱い

カラダのゆがみ専門外来（完全予約制）

☎722-0037 尾道市西御所町 6-13

TEL(0848)25-5397 FAX(0848)25-5398

URL: <http://www.tashima.jp/>



デイサービス

ホグレルフィットネス尾道店



ホグレルフィットネス東尾道店

**元気な  
カラダづくり体操  
無料体験実施中!!**

詳しくはデイサービスセンターに  
お問い合わせください。

TEL: 25-2002