

つい先日、胸元とヒップをリフトアップさせた上に、
二の腕のサイズまでも減少させたH. Mさん（38才女性）が、さらに…
ウエストと骨盤の引締めにも成功したのはなぜか…？
しかも汗もかかないような、たった1回の簡単な運動で…！？

《まずは下の写真をご覧ください…。》



(運動前)



(運動後)

左の写真が、ある運動を行っていただく前、そして右側の写真が、その運動を行っていただいた直後のH. Mさんの正面から見た立ち姿です。

ウエスト周辺から骨盤～そして脚全体のラインをよ～く見て下さい。おわかりでしょうか！？

**今一度よ～く見て下さい…。今回もたった1回…、
わずか30分程度の簡単な運動の結果起こった、うれし～い変化です！**

■左側の写真と比べると、右側の写真の方が…

- ✓ ウエストのくびれがはっきりとし、ウエストライン全体が、すっきりとしています…。
- ✓ 骨盤から～脚全体も、適度に内側に引き締まり、美脚ラインが出来上がっています…。
- ✓ 全体的なシルエットでも、左側の写真では、何となく体ぜんたいの力が抜けているような印象を受けますが、右側の写真では、全身に張りがよみがえり、キュッと引締まった感じがします…。**もちろん、H. Mさんには、意識的に姿勢を良くしたりせず、自然に立っただけです！**

まだあります…。この写真で確認していただくことはできませんが、このたった1回の簡単な汗もかかないような運動で、このH. Mさんのボディサイズも確実に減少しました…。今回は、H. Mさんからのご要望で、具体的な数字のご報告はできませんが、計測の結果…、

- ✓ **ウエストサイズは上の写真のとおり、あきらかに減少です！**
(…H. Mさんのご要望により、具体的な数字は公開できません。)
- ✓ **骨盤の周径位は、1.4 Cmの減少です！**

「たった1.4 Cm…？」とは言わないでください…。これらはすべて、たった1回、30分足らずの運動でもたらされた結果です！

わずか1 C mでも、体のサイズを減らすなんて、
普通はなかなか大変な努力がいるものです…。

でも、ここまでの変化を出すのに要した時間…H. Mさんに実際に動いていただいた時間は、
たったの30分程度です。しかもH. Mさんは大汗もかいていないし、息も上がっていません…。

=====

まだあります！H. Mさんには数日後、あらためて
『ヒップアップ』にもチャレンジしていただきました！

《結果は次のとおりです！》



(運動前)



(運動後)

この写真も、左側がある運動を行っていただく前、そして右側が、その運動を行っていただいた直後のH. Mさんの横から見た立ち姿です。

ヒップラインやお腹周辺をよ〜く見て下さい…。

違いがお分かりでしょうか…！？

■左側の写真と比べると、右側の写真の方が…

- ✓ お腹全体がスッキリとし、引締まった感じになっています…。
- ✓ ヒップの位置もあきらかに高くなり、脚長の美脚ラインが出来上がっています…。
- ✓ 全体的なシルエットでも、右側の写真の方が、全身に張りがあり、キュッと引締まった感じがします…。**もちろんこのときも、H. Mさんには、意識的に姿勢を良くしたりせず、自然に立っていただいています！**

これも同じく、たった1回…、

わずか30分程度の簡単な運動の結果起こった、

うれし〜い変化です！

=====

=====

参考までに、それ以前にH. Mさんにチャレンジしていただいた、
『二の腕の引締め』と『バストアップ』の運動の結果も載せておきます！

《結果は下の写真のとおりでした…。》



※右側の写真の髪型が、少し変わっているのは、運動直後でセットがくずれたためです。

※また、右側の写真の方が少し体に厚みがあるように見えるのは、カメラの距離が、わずかに近くなってしまったためです。

チョット見ではわかりにくい、微妙～な変化とお感じになられるかも知れませんが、実際にはこれもけっこう大きな変化です！

■左側の写真と比べると、右側の写真の方が…

- ✓ お腹のラインがすっきりとし、胸元やヒップも、張りのある感じで、自然に持ち上がっています…。
- ✓ 全体的なシルエットでも、アゴも自然に引けて、からだ全体に張りがよみがえっているようにみえます。(左側の写真では、何となく体ぜんたいの力が抜けているような印象を受けます…)。

まだあります…。 この写真で確認していただくことはできませんが、

このときも、H. Mさんの二の腕のサイズは確実に減少しました…。正確な計測結果は…。

- ✓ 右腕 24.5 Cmから～23.9 Cmに減少！
- ✓ 左腕 24.0 Cmから～23.0 Cmに減少！です。

もちろん、このときおこなったのも、

たった1回…、わずか30分程度の簡単な運動です！

いったいH. Mさんは、どんな運動をしたのか…！？

=====

=====
**一般の皆さんには、ほとんど馴染みがないものですが、
PNFというとても効果的な手技があります！**
=====

PNF…正式には…、

(固有受容性神経筋促通手技：Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) と呼ばれているもので、もともとはケガや病気のリハビリテーションの一環として、理学療法士の方達が用いていたもので、以下のような特長、メリットがあります！



✓通常の施術や運動では体現しにくい、対角螺旋状の三次元的な複合運動でコンディショニングを整えていきますので…。

✓疼痛の軽減や改善、よりきめ細かな運動機能の回復など、様々な効果が期待できます！

✓神経と筋肉の協調性が改善されるため、血液やリンパの流れが活発になります！

また近年は、医療の現場だけではなく、その原理がスポーツ選手のコンディショニング管理やトレーニング、一般の方の不調の改善や、美容方面の施術にも応用されるようになり、さまざまな立場の方に、さまざまな現場で活用されています。

芸能人の方や、モデルさんなども、体形維持のために活用されている方が多いですね…。

先ほどの写真のH. Mさんに取り組んでいただいたのも、実はこのPNFです！

■しかも、もともとのPNFの複雑な部分を、限りなく簡略化し、シンプルにしたものです。そのため、運動経験など全くない方でも、ベッドの上に寝た状態で、目を閉じたままでもできるほどの簡単さです！しかも、その効果は絶大です！なぜなら…

これは筋肉ではなく、神経系のトレーニングだからです！

神経に本来あるべき筋肉の状態を、再学習させるのです！！ですので…

- ✓筋肉を鍛える運動の様に、しんどい思いをする必要はまったくありません！
- ✓私がトレーニングパートナーをつとめさせていただき、あなたは、私の合図にしたがって、私が誘導する方向に、私の手を追うように体を動かしていただくだけでいいのです！

**この過程で、疲労感を覚えることなく、
神経系の働きを活性化させることができますので…。**

- ✓張力を失った筋肉の張りがよみがえってきます！
- ✓硬く縮こまった筋肉も、自然に柔軟性が回復してきます！
- ✓血液やリンパの流れが活発になります！
- ✓筋肉の本来の機能を取り戻すことができるので、自然に姿勢が良くなってきます！

先ほどの写真のH. Mさんの胸元やヒップが自然にリフトアップし、二の腕のサイズが減少した理由もここにあるのです。

■ P N Fによって、筋肉と神経に適正な刺激を与えると…

**ボヨヨンと垂れ下がって張りを失い、さぼりがちだった筋肉が一気に目覚め、
本来の姿に…ギュギュツといい感じに、自然に引き締まってくるのです！**

あとはこの効果を持続的なものにするために、私のご説明するセルフケアエクササイズを実践していただくだけです！

姿勢の改善や、サイズの減少だけではなく、副次的な効果として、体脂肪率や体重の減少も期待できます！

H. Mさんに取り組んでいただいたP N Fは、ジョギングやウォーキングなどの有酸素運動のように、トレーニング中に体脂肪がどんどん燃焼されるということはありません…。

しかし、継続していただきますと、筋機能が向上し（血液やリンパの流れの改善など…）、基礎代謝量（じっとしているときでも消費しているエネルギー）が上昇してきますので、結果的に体脂肪率や体重を減少させることにつながるのです！

まさに一石二鳥…一石三鳥にもなる運動です！！

肩こり・腰痛・関節痛などの様々な不調を改善したい方、体を根本的に作り直したい方、小顔矯正や、骨盤矯正、美脚などの美容メニューに取り組みたい方は、

ぜひ、手技療法健悠館の、
『P N Fコンディショニング』にお申込み下さい！！

=====

『P N Fコンディショニング』料金プランのご案内

■ 1回 15,000円

（施術時間は1時間以上かかりますので、十分なお時間を確保した上でお申込み下さい。）

■ 5回分一括前払い 55,000円…1回あたりがうんとにお安くなります。

※ 5回分一括前払いでお申込みの方にのみ、次のサービスがつきます。

- （1） 5回の施術が終了するまでに、更に次の5回分を一括前払いでお支払いいただいた場合には、5回分の料金が48,000円となります。
- （2） 最初の5回終了後、引き続き1回払いでご利用の場合には、向こう3回のご利用に限り、1回9,000円でご利用いただけます。

（注）但し以下の点、事前にご了承下さいませ。

① **これらのプランは、全ての方に対して効果を保証するものではありません。スタートされるに当たりましては、事前の十分な検討をお願いいたします。望んでいた効果が得られなかった場合の返金保証等はありませんので、予めご了承ください。**

② この割引サービスは、当面の間は継続させていただく予定ですが、諸事情により、一旦中止させていただいたり、サービス内容が変更となる場合もございますので、予めご了承ください。

=====

◎オステオパシー療法 ◎PNF療法・神経筋療法
〒799-1522 愛媛県今治市桜井4丁目2-23