

『これは骨なのか…!?!』 思えるほどにガチガチに固まってしまった筋肉は、本来なら正常な代謝で筋肉から排出されるはずの『カルシウム』や、『様々な疲労物質』が筋肉の中に頑固に残り続け、下の図1のように、セメントで固めたように筋肉をガチガチにしてしまっています。

(図1)

筋腹・筋頭・筋尾・腱の筋肉全体が緊張した場合



※頑固に筋肉の中に居残り続けている『カルシウム』や『様々な疲労物質』を丸い粒々で表しています。

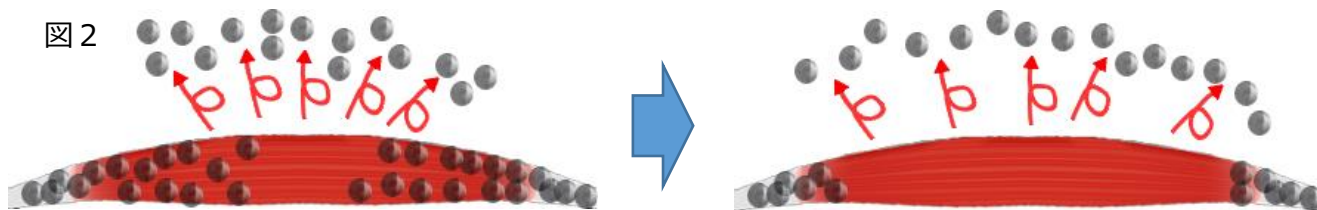
こうなってしまうと、ちょっとやさっとストレッチや体操をしたぐらいではなかなか解決しません。そして、この硬さで筋肉自らを締めつけ、筋肉内の血管や神経を押し潰してしまうことになり、血液循環不良を起こしてしまう訳ですが、このような血液循環不良は、筋肉組織の酸素欠乏を起こします。そしてその酸素欠乏の程度に応じて、しびれ、ふるえ、痛みなどの様々な不調が表れて来るのです。

【血流不足 = 筋肉の酸欠 = しびれ、ふるえ、痛み、様々な体調不良】

ということをよく覚えておきましょう！

ではどうすれば下の図2のように、『カルシウム』や『様々な疲労物質』をどんどん筋肉の外に流しだし、筋肉を本来の状態に戻すことが出来るのでしょうか…!?!

図2



実はとても簡単で確実、誰にでもできる方法があるんです！それは…

図3

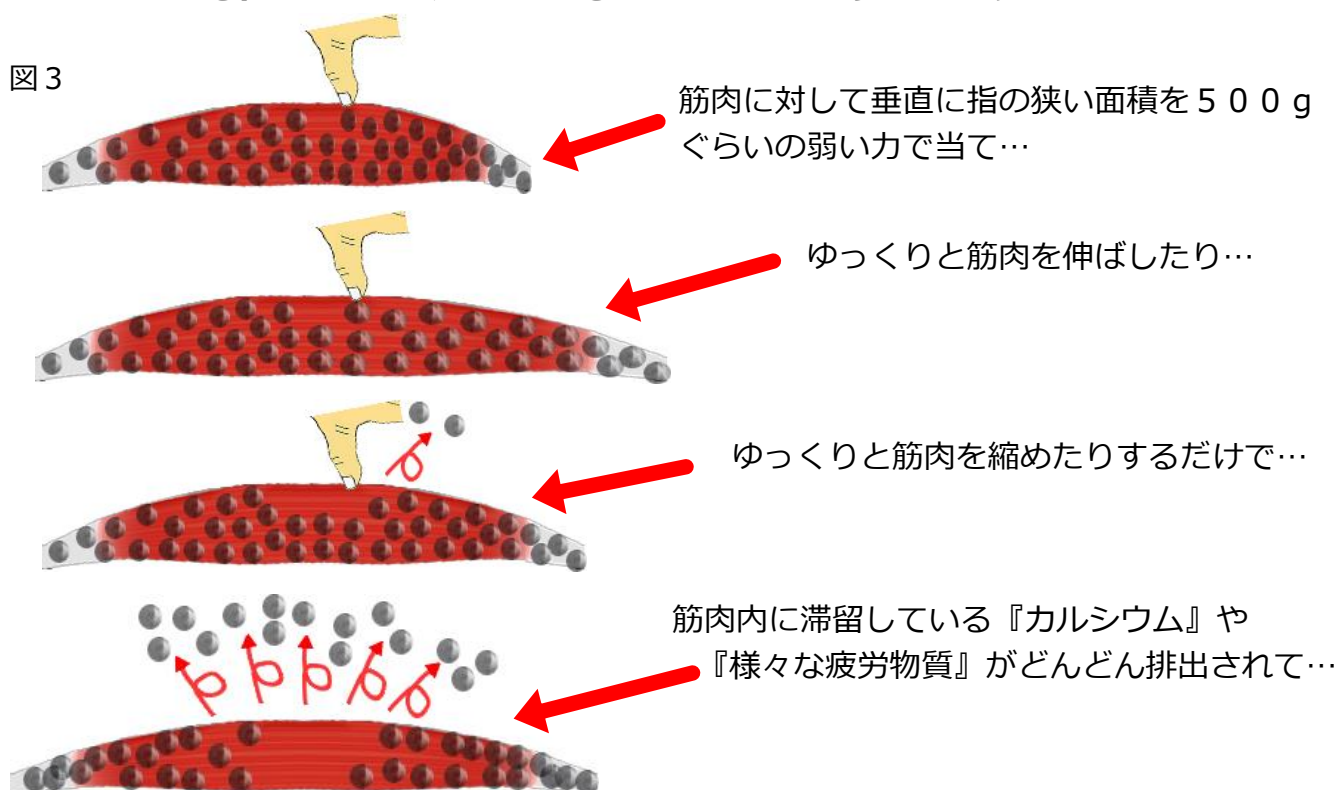


図4



筋肉が本来の無緊張状態に戻ってくれます！

たったこれだけの、簡単な作業ですが、この単純な作業を丹念に一定期間継続すると…

写真1



硬くて指が入らないような腰の筋肉でも…



10 cmほど指が入るぐらいにまで柔らかくなります！

