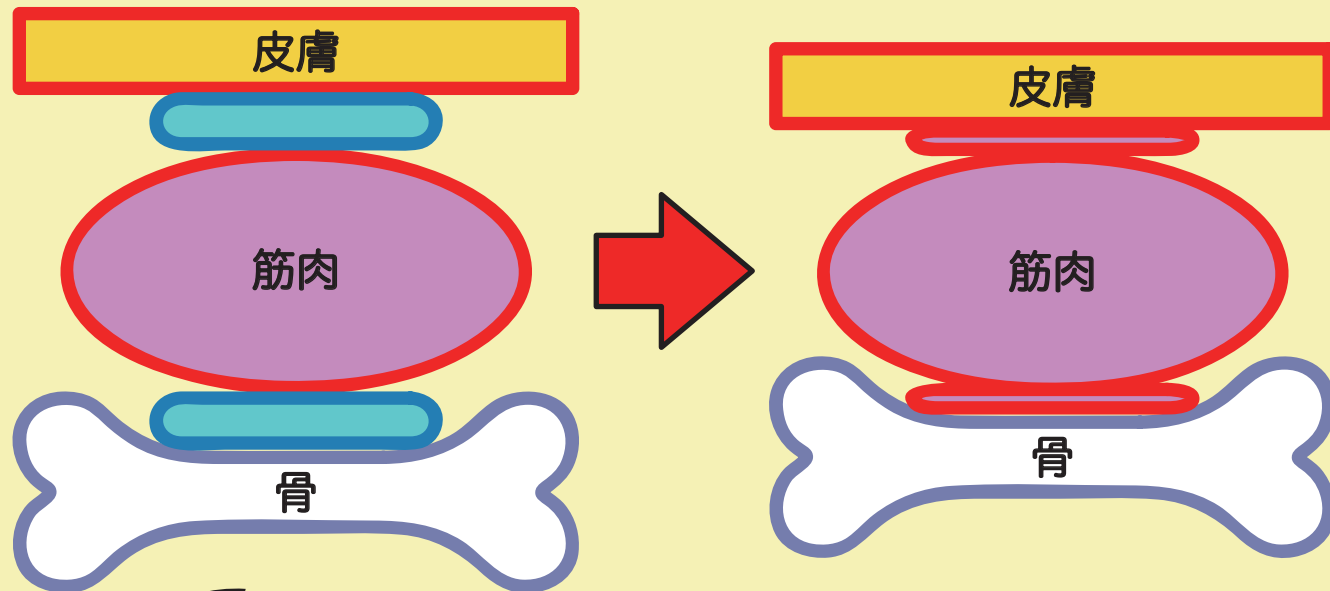


きんまく 筋膜

筋肉を包んでいる膜のことです。

本来、骨・筋肉・皮膚が円滑に動く手助けをするはずの筋膜が、長年の圧迫でくっついてしまっている為、逆に邪魔をしています。



原因の改善には筋膜リリースの手技で、正しい位置に戻すのを邪魔している原因、筋肉・皮膚・骨の癒着を取り除いて、正しい姿勢を取り戻しましょう!!



この癒着を解消しないとストレッチをしてもさほど効果はありません。

癒着を取り除くには…

筋膜リリース

での手技になります。

