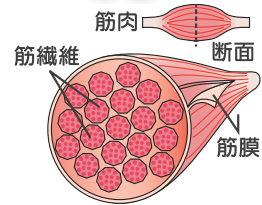


効果的な SKK式 筋活習慣(セルフケア)

1 筋肉は温めてから動かすのが基本

レヴィーウェーブでこり血行の改善

リラックスした状態でレヴィーウェーブを使用すると筋肉もほぐれ、血流改善効果が高まる。使用後は体が軽く、すっきりした感じに。



2 筋肉を伸ばすストレッチ

体温が上昇してから、ストレッチを行い、血液・リンパの流れも良くし、長年のしつこい筋肉のこりをさらに取る。筋肉・筋膜迄安全に伸ばすためにはゆっくり大きく伸ばす。

3 筋肉強化筋トレ

筋トレで筋肉増強。コロナ禍で運動量が減り、筋量だけでなく、骨量も減り、体力の減少がみられる。自宅で手軽に出来る自重筋トレを週2回程度実行する。無理をしない程度に行う。



4 姿勢をよくする

姿勢が悪いと特定の筋肉に過剰な負担がかかるので、アンバランスな姿勢を整える。スマホの使用時、前傾姿勢を出来るだけ避ける。



5 良質のタンパク質を日常的に摂取

- タンパク質はアミノ酸によって合成されるので、アミノ酸スコア100のプロテインを摂取。
- 体温の高くなった午後に運動し、吸収率の良いプロテインを筋トレ後すぐに摂取。
- ホエイプロテインはタンパク質の中で最も早く分解吸収されるので、摂取を毎日する。



【ホエイプロテイン】
タンパク質・ミネラル・ビタミン

6 楽しく食べ行動

ストレスで筋肉は硬くなり血流が悪くなるので楽しく食べる。食事でも誰と何をいつどのように食べるかで筋肉も変わる。



7 熟睡

熟睡時に成長ホルモンが分泌され筋肉が修復される。筋肉の緊張がゆるみ、疲労を取る。寝る前の約90分前に【レヴィーウェーブ】で身体を温めてから寝ると入眠しやすくなる。



SKKのホームページには磁気関連動画がもりだくさん!

●製品ページ

レヴィーウェーブの製品紹介や、効果的な使用方法などの動画が掲載されています。
「レヴィーウェーブ 80X の効能効果」・「ながら健康法の勧め」

●メンバーページ

上記の動画以外にも、姿勢や体系が気になる方、余分な脂肪を燃焼し骨折を予防したい方、体幹を整えたい方、普段身体を動かしていない方などにお勧めの動画が 14 本掲載されています。

「ポッコリお腹の解消法」・「筋機能アップで介護予防」・「体幹改善」・「早起きで健康長寿」・
「肺が若返る呼吸法ストレッチ」・「なぜ猫背の方に患者が多いのか?」・「目と首の効果的対策」など

※注：ストレッチや筋トレは無理をせず、痛みが出たら中止してください。持病がある方は医師に相談してください。

順次動画を
増やしていきますので
ご活用ください!!