

ジョギングをする前には必ずストレッチをしましょう

①ふくらはぎのストレッチ



片足を前に出して、後ろの足の膝を伸ばして踵を地面につけます。そこから前に体重をかけていきます。

※後ろに来ている足のつま先が、まっすぐ向いているか確認しましょう。

②太もも表のストレッチ



壁や柱に手をついて、足首を持って太ももの表をストレッチします。腰が反ると太ももの表が伸びないので注意します。

※膝が痛い場合はすぐに中止して下さい！

お客様の声



M様 40代

先月、ハーフマラソンを完走されました！
歯科医師としてバリバリ働かれていて、とてもお料理上手なM様です！

トレーニングを始めたきっかけは？



M様

元々ランニングをしていたので、効果的に体を鍛える為、通いやすいプライベートジムを探していたら、友達にリードさんを紹介してもらい、通う事になりました。

トレーニングを始めてどんな変化があった？



M様

トレーニングの効果を一番感じたのが、先月出場したマラソン大会で坂道を今までよりも楽に走る事ができた事です！
タイムも今まで以上に安定して走れるようになりました！

担当トレーナー中岡よりひと言

毎日欠かさずにランニングの練習をされています。リードでのトレーニングだけではなく、「家でこのトレーニングをしてきて下さい」と宿題のような事をさせていただくのですが、必ず実践してくれています。日々忙しい生活を送られていますが、目標を持って頑張られています！次回はフルマラソン完走を全力でサポートしますので、頑張りましょう！



今年一年ありがとうございました。良いお年をお迎えください。
年末年始のお休みは

H29.12/31(日)～H30.1/3(水)までです。
1/4(木)より通常通り営業させていただきます。
来年もどうぞよろしくお願いいたします。

加圧スタジオ リード公式アカウント

LINE@ はじめました。
友だち 募集中！

友だち追加
QRコード



加圧トレーニングスタジオ リード

〒595-0061 泉大津市春日町3-8 TATAMIビル402

0725-58-6665

完全予約制



営業時間：月～土 9:00～22:00(受付終了)

加圧 リード

検索

