

Cellacise (セラサイズ)とは・・



Cell Activation Stretch & Exercise
(細胞)(活性)(運動)の造語

国際細胞活性協会の商標登録です。

セラサイズ Basic

(レッスンでのウォーミングアップ・クールダウン)

1、上半身のセラサイズ

2、首のセラサイズ

3、下半身のセラサイズ

4、全身チューニング(体幹)

最も基本的で奥が深いですので定期的に見直しましょう。

◆従来の運動と異なるポイント

1、力を入れた状態で動かす。

使えていない筋肉に刺激を入れるための動きである。
脱力して型を追うとただの従来からの体操。

2、指定部位以外を止める方に8割の意識

ゆっくり、一定の速度で正確に動く。
他の筋肉を使って大きく動こうとしない。

3、可動域を広げることを目的にしない。

しかし、動ける範囲はギリギリまで動かす。



Cellacise

セラサイズの注意ポイント

- ◆妊婦には行わせないでください。
- ◆高齢者の場合は数少なめで無理なく行ってください。
- ◆70歳以上は個人差も大きいので慎重に！

**注意：年配の方は、「とにかく、たくさん動いた方が良い！」と
思われている方も多いので、ご注意ください。**

1, 適度な刺激を与えることを目的にする。

伸ばすことや可動域を広げることを目的にしない。

2, 特に初回は抑え気味に行う。

眠っている細胞は刺激に鈍く、刺激を感じない。

3, 少し物足りないようでも効果は出る。

正しいストレッチ後は2時間ほどで眠くなる場合もあります。

1日に1, 2回程度だけ行ってください。

3回以上はアスリートでも疲労が残ります。