

セラサイズの極意



Cellacise

『型ではなく動かす時の意識と刺激が重要！』

（脱力禁止）力を入れた状態で刺激が入る範囲を動かす。

脱力して型や可動域を広げようとする動かし方では脳神経に刺激が入りません。

（意識が重要）動かす部位ではなく、止める部位に意識を向ける

部位ごとにバラバラに考えながら動かすこと

（がんばり禁止）全力の60%程度の力でOK

全力の60%と99%の運動では細胞の変化率は同じです。

動きを覚えて繰り返すことが従来の運動の常識でした。

逆に覚えた動きを繰り返すだけでは、脳に刺激は入りません。

無意識ではなく、意識して違う筋肉を使うこと！

【従来の運動は3次元運動、セラサイズは4次元の運動】



セラサイズの極意



『型ではなく動かす時の意識が重要！』

（脱力禁止）力を入れた状態で動かせる範囲を動かす。

脱力して型や可動域を広げようとする動かし方では脳神経に刺激が入りません。

（がんばり禁止）全力の60%程度の力でOK

全力の60%の力で運動と99%の運動で、細胞の変化率は同じです。

（記憶不要）正確に動かすことに全力を注ぐ

動きを覚えて繰り返すことが従来の運動の常識でした。

逆に覚えた動きを繰り返すだけでは、脳に刺激は入りません。

無意識ではなく、意識して違う筋肉を使うこと！



セラサイズの極意



『型ではなく動かす時の意識が重要！』

（脱力禁止）力を入れた状態で動かす。

脱力する動かし方では脳神経に刺激が入りません。

（がんばり禁止）全力の60%程度の力でOK

60%の力で運動と99%の運動で、細胞の変化率は同じです。

（記憶不要）正確に動かすことに全力を注ぐ

動きを覚えて繰り返すことが従来の運動の常識でした。

しかし、覚えた動きを繰り返しても脳に刺激は入りません。



セラサイズの極意



『型ではなく動かす時の意識が重要！』

（脱力禁止）力を入れた状態で動かせる範囲を動かす。

脱力して型や可動域を広げようとする動かし方では脳神経に刺激が入りません。

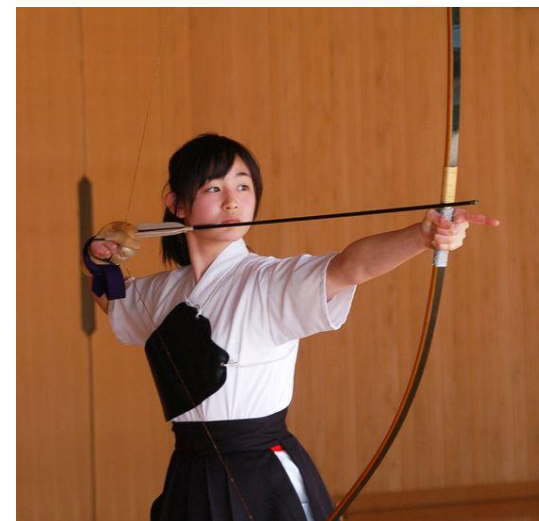
（がんばり禁止）全力の60%程度の力でOK

全力の60%の力で運動と99%の運動で、細胞の変化率は同じです。

（記憶不要）正確に動かすことに全力を注ぐ

動きを覚えて繰り返すことが従来の運動の常識でした。

逆に覚えた動きを繰り返すだけでは、脳に刺激は入りません。



セラサイズの極意



『型ではなく動かす時の意識が重要！』

（脱力禁止）力を入れた状態で動かせる範囲を動かす。

脱力して型や可動域を広げようとする動かし方では脳神経に刺激が入りません。

（がんばり禁止）全力の60%程度の力でOK

全力の60%の力で運動と99%の運動で、細胞の変化率は同じです。

（記憶不要）正確に動かすことに全力を注ぐ

動きを覚えて繰り返すことが従来の運動の常識でした。

逆に覚えた動きを繰り返すだけでは、脳に刺激は入りません。



セラサイズのポイント



脳科学と細胞学から生まれた世界最先端の運動理論「細胞活性ストレッチ理論」がベース。
従来の運動法を超えて、筋肉だけでなく脳の働きも考慮して作られています。
理論を理解することにより、より効果的になります

『型ではなく動かし方が重要、多彩な動きが効果を生む！』

1、力を入れた状態で動かせる範囲を動かす。（脱力禁止）

脱力して型や可動域を広げようとする動かし方では脳神経に刺激が入りません。

2、覚えた同じ動きを繰り返さない（記憶不要）

動きを覚えて繰り返すことが従来の運動の常識でした。

逆に覚えた動きを繰り返すだけでは、脳に刺激は入りません。

3、全力の60%程度の力でOK（がんばり禁止）

全力の60%の力で運動と99%の運動で、細胞の変化率は同じです。