

あなたの練習
+
これをおこなえば
間違いなし!!

大会に挑む身体をセットする場所持ってる? ベストパフォーマンスへ導く!!

3回施術パック 各30分



「走る人のためのメンテナンス」をひとまとめに

ランナーケア・パック

ランニングフォーム診断
1,000円券付き!! (通常価格2,500円)

ラン専門の大会用
ボディメンテナンス

10,000円 (税込)

ランナーケア・パックとは

皆さんが気持ちよくランニング大会に望めるようにするための施術セットです。

あなたの目標に向かって一緒に戦い、笑顔でゴールが迎えられるよう一緒に感動を分かち合う場所にしていきます。

ランニングは練習をつむ過程で、筋肉の損傷と回復を繰り返し、強くなっていきます。練習で硬くなった関節のまま大会に挑んでいませんか？大会の筋肉疲労をしっかり回復し次の練習ー日常生活ーにスムーズに戻れていますか？

あなたがベストパフォーマンスできるように、少しでもお手伝いさせていただきます。もちろん怪我の相談も受け付けております。

一緒にゴールを目指しましょう！

3回施術の内容

コンディショニング (施術時期:大会1~2週間前)
大会に向けての追い込み練習疲労をしっかり解消!ガツガツ追い込んだ筋肉や関節にしっかり潤いを与えてメンテナンス。

セットアップ (施術時期:大会1~3日前)
大会直前の最終調整、ベストパフォーマンスができる身体になる。硬くなった関節や筋肉疲労を残さず筋膜リリース!

アフターケア (施術時期:大会2~3日後)
レースで頑張った身体を労り、スムーズな日常復帰、スポーツマッサージ又はオイルマッサージで疲労回復! (レース後当日は筋肉疲労や炎症が激しく、マッサージでの痛みが強いためオススめしません。直後はしっかりとした自宅でのアイシングケアをオススめます。)

桂月堂グループ

- ・萬有接骨院多賀城院 TEL 022-266-7715
- ・萬有接骨院宮城野院 TEL 022-291-6671
- ・萬有接骨院泉院 TEL 022-776-7370
- ・萬有接骨院船岡院 TEL 0224-51-9260

- ・萬有接骨院ダンロップ院 TEL 080-6047-6658
- ・葵鍼灸接骨院一番院 TEL 022-266-7715
- ・セントラルスポーツ接骨院(若林区) TEL 022-788-4777
- ・オリーブ接骨院(多賀城市) TEL 080-1829-0012
- ・スポーツマッサージマッスルボンバー(泉区) TEL 022-772-6622

桂月堂グループでは、社員全員がフルマラソンを完走しています。