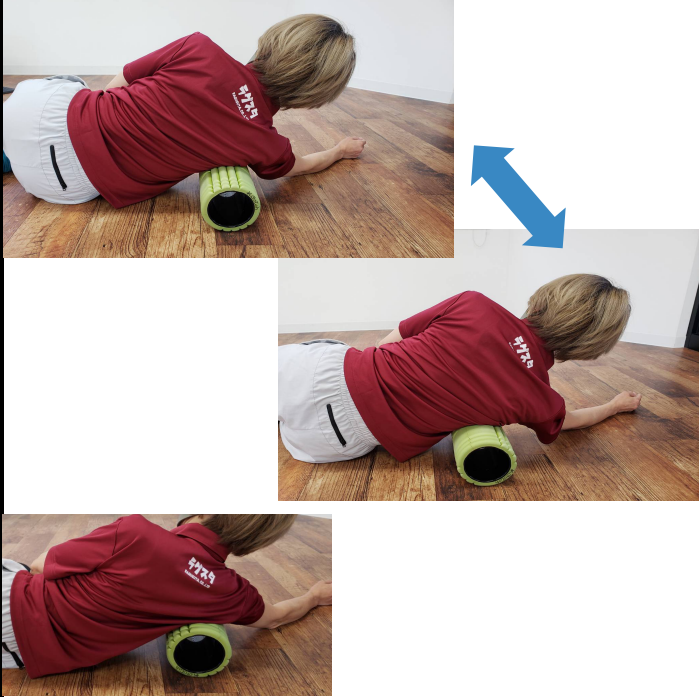


フォームローラー（FR）で身体を整える ～脇腹と胸回りをスッキリさせよう～

脇腹や背中、胸回りのケアは見逃しがちです。
この部分は整えてあげると綺麗なボディラインにつながります！

脇腹・背中コロコロでボディラインすっきり



やり方

- ①FRを横にして脇腹の下に置きます
 - ②上体を上方向に動かしながらFRを転がします
 - ③脇下からウエストの間の筋肉をほぐすように上下に行ったり来たりします
 - ④状態を後ろに少し傾けて、背中がFRにあたるようにして、同じ動きを繰り返しましょう
- 各方向、10往復繰り返す、反対側も同様に行います

効果

脇腹をほぐすと綺麗なボディラインができやすくなります！
背中周りを整えてあげると、肩甲骨の動きもよくなり、肩こり改善・よぼうにつながります！姿勢もよくなりますよ！

胸回りコロコロで呼吸を楽に



やり方

- ①FRを斜めにして胸の下に置きます
- ②上体を上方向に動かしながらFRを転がします
- ③腕を上方向に進めるようにしてFRを転がします
- ④胸の大きな筋肉をほぐすように上下に行ったり来たりします

※神経が集中している部分なので、強くなりすぎないように肘で体重のかかり具合を調整してください

10往復繰り返す、反対側も同様に行います

効果

胸回りの筋肉がほぐれると、胸郭が動きやすくなり、呼吸が楽になります！マスクをすると呼吸が浅くなってしまい胸回りが固まりやすくなるので、FRでやさしく緩めてあげましょう！