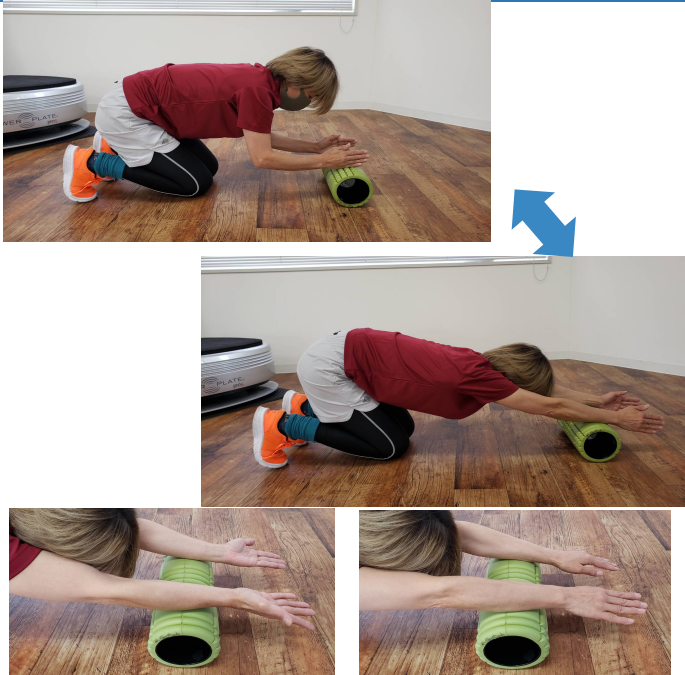


フォームローラー（FR）で身体を整える ～前腕・上腕すっきりメニュー～

スマホやパソコンを操作する筋肉は、肘までつながっています！前腕の筋肉を緩めてケアしてあげましょう！
ついでにこの腕もほぐして、目指せスッキリまっすぐ腕！！

前腕コロコロで腱鞘炎予防



やり方

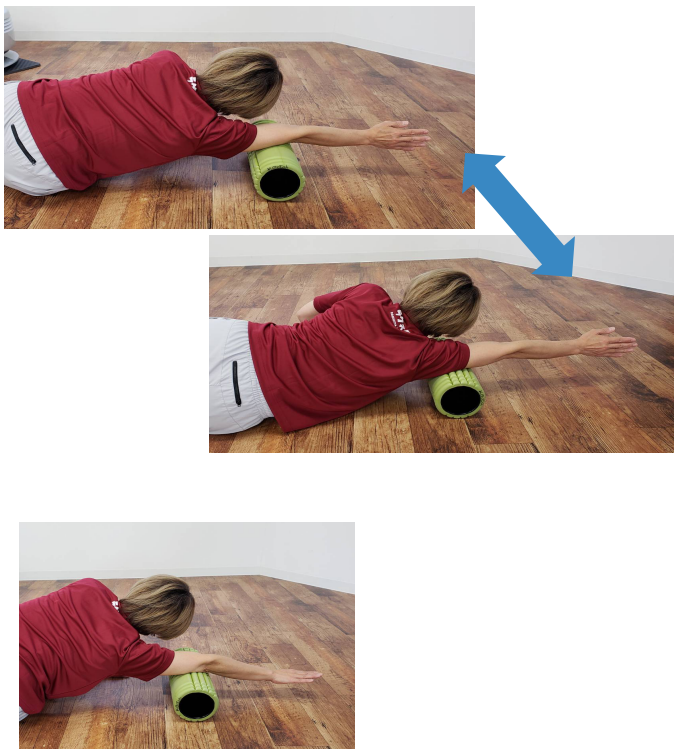
- ①親指を上にして前腕を置きます
 - ②腕を前に進めるようにFRを転がします
 - ③手のひらを上に向けて同じ動きを繰り返します
 - ④手のひらを下に向けて同じ動きを繰り返します
- 各方向、10往復行います

効果

指を曲げ伸ばしする筋肉は肘周辺までつながっています。スマホやPCで酷使している指や手首の筋肉を緩めることで、腱鞘炎予防になります！

長距離運転でハンドルを長い時間握ることが多い方にも、オススメです♪

上腕コロコロで二の腕スッキリ！



やり方

- ①FRに向かって横向きになり、親指を天井に向けて肘の上の部分FRに置きます
 - ②腕を上方向に進めるようにしてFRを転がします
 - ③肘から肩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手のひらを下に向けて、腕の内側をFRにあて、同じ動きを繰り返します
- 各方向、10往復繰り返し、反対側も同様に行います

効果

腕回りの筋肉は張りやすいのに、自覚症状が出にくい部分です。日常的に緩めてスッキリした腕を手に入れましょう！

上腕の筋肉を緩めて血流をよくすると、肩こり改善・改善にもつながりますよ♪

