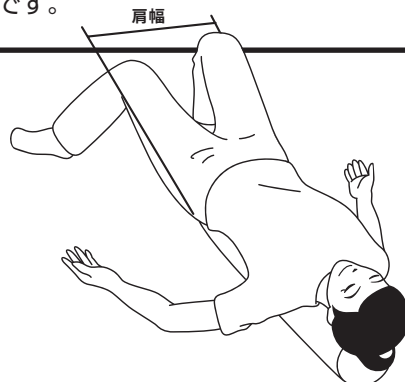


▼ フォームローラーの上に横たわり、重力に引っ張られてカラダのコリや疲れがポトポト落ちていくイメージを感じてください。血行やリンパの循環が促進され、体幹部のインナーマッスルも刺激され、ストレッチ&リラクゼーション効果が期待できます。また就寝前に行えば質の高い深い眠りが確保でき、翌朝もスッキリお目覚めです。

【基本形】 「休息ポーズ」 1分間

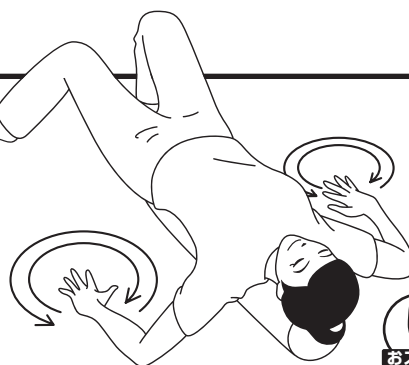
- ① お尻から後頭部まで体全体をフォームローラーにあずけ、両膝を腰幅にひらき軽く膝を曲げます。慣れてきた人は膝を伸ばしても構いません。
- ② 左右の手のひらを上にして、カラダの横の心地よいポジションに置きます。肘は床につけても構いません。
- ③ ゆっくりとした自然な呼吸をおこないます。鼻から息を吸って口からゆっくりと吐きます。カラダはリラックスしながらもローラーから落ちないようにバランスをとっています。



【休息アームワーク】

2分間

両手を軽く上下に動かします(8往復)。



アームワークにはフリスラをご使用になると、さらに効果的です。

次に手を返して、両手を大きく円を描くように、内回し外回し(各8回)行います。肩甲骨のまわりが柔らかくなります。

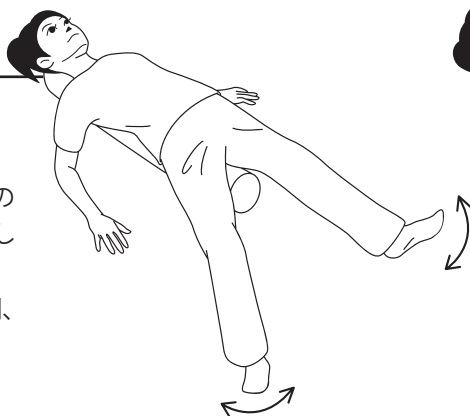
注) 肩に力を入れない

【休息フットワーク】

2分間

大の字になって伸ばした足を車のワイパーのように左右同時に動かします(8往復)。

次にゆっくりと両足を同時に内側、そして外側へ向けます。



次に両足の裏を合わせ股関節を広げ、太腿内側をストレッチします。

FITNESS GEAR

▼ FORM ROLLER 【フォームローラー】

からだの気づきや筋肉の再教育を促し神経と筋肉の柔軟性を向上。肩こり腰痛の改善効果も大。体の硬い人や安定感の欲しい方には、ハーフタイプがおすすめ。



FR-001
フォームローラー
専用メッシュバッグ

専用メッシュバッグ付き

FR-01
フォームローラー
ラウンドロング
(ブルー/レッド)

FR-03
フォームローラー
ハーフタイプロング
(ブルー/レッド)

FR-02
フォームローラー
ラウンドショート
(ブルー/レッド)

FR-04
フォームローラー
ハーフタイプショート
(ブルー/レッド)

専用メッシュバッグ付き

FR-05
リラクボール
ラウンドロング
ハードタイプ
(マーブルブルー)

専用メッシュバッグ付き

FR-06
リラクボール
ラウンドロング
ソフトタイプ
(マーブルピンク)

専用メッシュバッグ付き

FR-07
EVA フォームローラー
ラウンドロング
(マーブルブルー)

専用メッシュバッグ付き

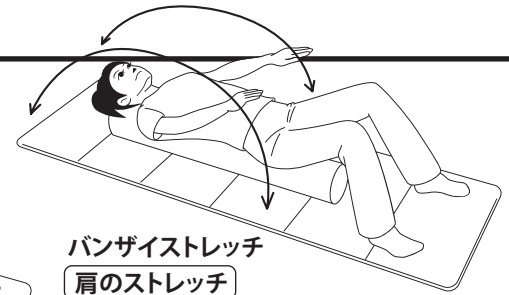
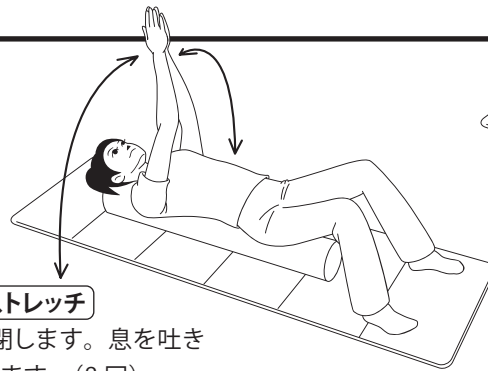
FR-08
EVA フォームローラー
ハーフタイプロング
(マーブルブルー)

【ストレッチング】

関節可動域を広げるためのストレッチ&リラクゼーションで、腰痛・肩コリを改善

バタフライストレッチ 胸のストレッチ

蝶のようにゆっくりと腕を開閉します。息を吐きながら手のひらを上で合わせます。(8回)



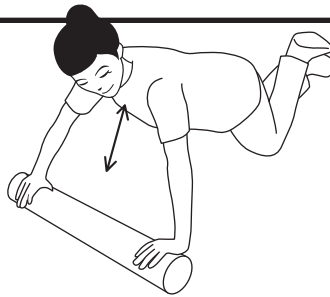
バンザイストレッチ 肩のストレッチ

腕を上下に伸ばし、ゆっくりバンザイします。息を吸いながら手をあげ、戻しながら吐きます(8回)。

【筋コンディショニング】

脱力系のフォームローラーも使い次第では、理想的な筋トレプログラムになります。

微妙な不安定感がコアマッスル強化に効果的です。



ローラープッシュアップ 大胸筋の強化

フォームローラーを使ってバランスをとりながら、腕立て運動を行います。手首を安定した状態でプッシュアップをすることができ効果的です(12回×1セット)。



ローラーストレッチ 胸のストレッチ

運動した大胸筋を無理なくストレッチします。そのまま前方に転がし両肘にくるまでポール上をスライド移動します(4往復)。

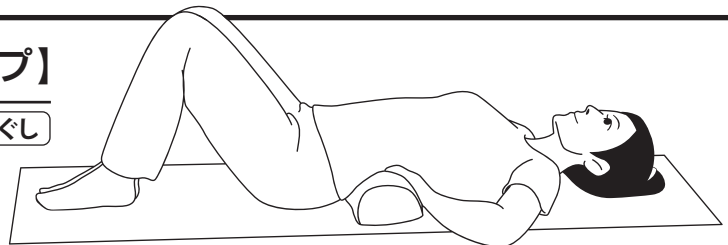
【フォームローラー・ハーフタイプ】

腰背部・頸肩腕部のほぐし

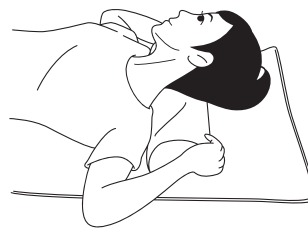


おすすめポーズ

無理な姿勢が続くとカラダに「ズレ」が生じ、特に骨盤がひずみ腰痛が起きやすくなります。背骨や腰回り、下肢の筋肉、靭帯に偏った緊張が続き、腰背部、首、肩などにコリや痛みといった症状が出てきます。そんな時、フォームローラーのハーフタイプを使えば、ハーフタイプならではの円弧を利用した使い方、不良姿勢によって過緊張した筋肉をほぐすことができます。



ハーフタイプを腰の下に置き、膝を軽く曲げて仰向けに寝ます。深呼吸を4～6回行い、緊張した腰背部の筋肉がほぐれていくのを感じてください。そして膝を左右に軽く揺さぶれば、さらにリセット効果を引き出せます。(注)腰背部に疾患、違和感を感じる場合は本ポーズは避けてください。



ハーフタイプを枕のように首の下に置きます。首を頭の重さに任せて軽く左右に振ります。お休み前にリラックスして行うと効果的です。

⚠️ エクササイズを安全に行うために必ず守ってください。

ご紹介した運動は、健康な方のための一般的なものです。疾患やリハビリ中に使用する場合は、事前に医師等にご相談ください。また、運動中に異常を感じたら、直ちに使用を中止し専門家に適切なアドバイスを仰ぎましょう。カタログ掲載のエクササイズツールは運動目的以外に使用しないでください。使用前に運動器具に破損箇所がないかご確認ください。運動する周囲に障害物(含フロア上の小物や暖房機)がないかご確認ください。保管は直射日光や暖房器具の影響を受けない状態で保管してください。