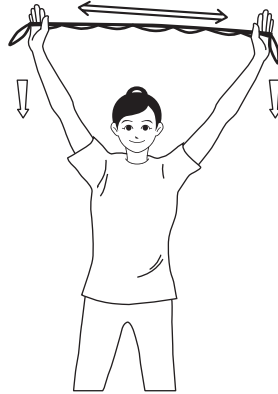


▼ フリモ（フリーモーションベルト）は、あらゆる方向にセルフストレッチすることを可能にした理想のコンディショニングギアです。自分ひとりでは、何かと伸ばしにくい部位や筋肉を安全に効果的にストレッチすることができます。ベルトには輪（ループ）が施されているので、ストレッチの強弱を自分で調整できます。

【立位】

長時間パソコンとにらめっこしている人は肩や腰まわりの筋肉が固まりやすくなり、血液やリンパも滞り気味になってしまいます。そんなときはフリモで脊柱や体幹部をストレッチしましょう！



ループに手を通し、左右に引っ張りながらバンザイ姿勢で体を前屈、後屈させましょう。



バンザイ姿勢から、左右に引っ張りながら片方の腕をゆっくり交互に上げ下げします。

【立位】

ストレッチングは、柔軟性の向上にむけて、筋肉を安全かつ効果的に伸ばしてくれます。



ループに手を通し、左右に引っ張りながら体側のストレッチで体の側面を伸ばします。

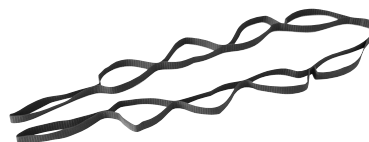


肩幅より広めに立ち、片方の足をループに通して固定し、同側の手でフリモを引っ張りながら内回転させます。反対側も同様に行います。

FITNESS GEAR

▼ FRIMO 【フリモ：フリーモーションベルト】

ひとりでも簡単に効率の良いセルフストレッチを可能とした特別設計のストレッチベルトです。自分ひとりでは伸ばしにくい筋肉も、あらゆる方向へのストレッチが可能です。ベルトにデザインされた輪（ループ）を使うことで、ストレッチの強化調整も思いのままです。



FM-01
フリモハードタイプ
(フィットネス用)

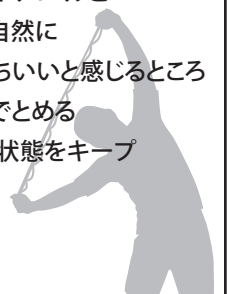
FM-02
フリモソフトタイプ
(介護用)

FITNESS TIPS



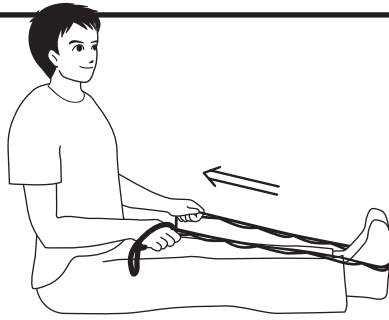
ストレッチングのポイント

- 弾みをつけないでゆっくりと
- 息は止めないで自然に
- 痛い手前の気持ちいいと感じるところ（イタキモ感覚）でとめる
- 10秒間伸ばした状態をキープ
- 反対側も同様に

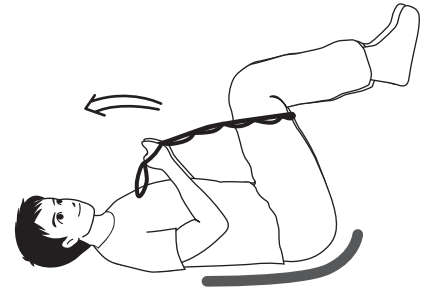


【座位・仰向け】

フリモを効率良く使ったトレッチングは、骨盤のひずみを矯正し腰背部のコリをやわらげてくれる効果が期待できます。



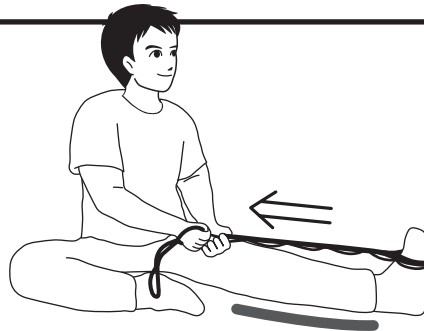
ループに足（上方部）を引っ掛け、両手で引っ張りふくらはぎをゆっくり伸ばします。両足を引っ張り上げるようなイメージです。



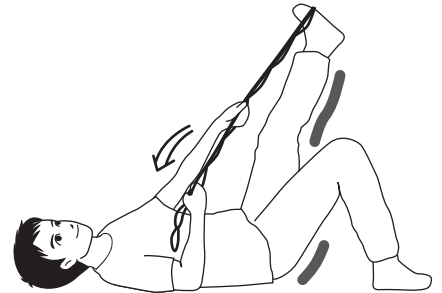
フリモを両膝の裏側に通し仰向けに寝ます。両手で引っ張りながら膝を胸に近づけ腰部を伸ばします。

【座位・仰向け】

フリモを使えば、普段伸ばしづらい下腿やハムストリング（腿の裏側）のストレッチが効率良く行えます。



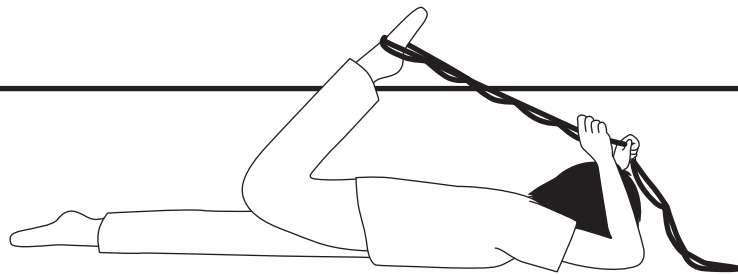
ループに片足（上方部）を引っ掛け、片方の脚は曲げます。背中を丸めることなく無理なくふくらはぎを伸ばせます。



そのままの状態ですっきり仰向けに寝ます。ハムストリングスや股関節の効果的なストレッチです。反対側も同様に行います。

【うつ伏せ】

フリモを使えば、ひとりでは伸ばしづらい太もものストレッチが効率良く行えます。



先端ループに片足を引っ掛けイラストのようにうつ伏せになります。両手でゆっくり引き上げます。大腿四頭筋が無理なく伸ばせます。



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。