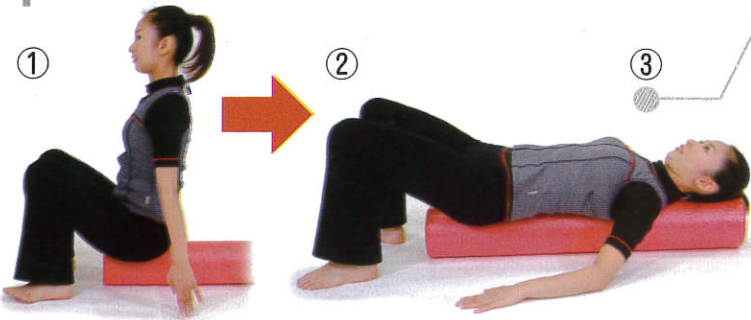


フォームローラーであなただけの“究極のリラクゼーション”を体感してみてください。

フォームローラーの使用方法 First

フォームローラーによるストレッチ効果を体感していただくために、床におおむけで寝て背中との接地感覚を覚えて下さい。

A~Fのエクササイズを終了したら、再度床に寝て見て下さい。背中全体(首・肩・腰)の筋肉がリラックスしていることを体感できます。



基本姿勢

- ① フォームローラーの上に、縦に乗ります。
- ② 頭からお尻まで、完全に乗せます。
- ③ ヒザは、体が安定するように立てます。
※腰などが痛くない場合は、両足を伸ばしても結構です。
- ④ 足の裏は床につけます。
※腰などが痛くない場合は、かかとだけが床についても結構です。
- ⑤ 脚は肩幅くらいに広げます
※腰などが痛くない場合は、両足を伸ばしても結構です
- ⑥ 腕と手は、体が一番安定する角度で、床に置いて下さい。その場合、手の平が上でも、下になっても結構です。

Standard

A バンザイエクササイズ

1. 基本姿勢から、両腕を頭の上の方に挙げます。
2. この状態で、深呼吸をしながらストレッチを行います。
3. ゆっくりと5~10回繰り返し行います。

※以下すべてのエクササイズはこのリズムで行い、回数については気持ち良くなった次のエクササイズに移るようにしてください。



B 胸はりエクササイズ

1. 基本姿勢から、両腕を真横に移し、胸を広げます。
2. この状態で、深呼吸をしながらストレッチを行います。



C 足裏合掌エクササイズ

1. 基本姿勢から、足の裏を合わせます。
2. 両ヒザを外側に開いて深呼吸をしながらストレッチを行います。



D 窓みがきエクササイズ

1. 基本姿勢から手のひらを、床につけたままゆっくり、小さな円を描き、徐々に大きくしていきます。
2. 同じ動作で、逆方向に行います。



E 前へならえエクササイズ

1. 基本姿勢から、“前へならえ”の状態での手のひらを合わせヒジをしっかりとのばします。
2. 両ヒジが床に着くように垂直に下ろします。



F 羽ばたきエクササイズ

1. 基本姿勢から、手のひらを返し、床を触りながら両腕を頭の上にあげ、手を下ろして基本姿勢にもどします。



G カエルエクササイズ

1. 基本姿勢からカカトを合わせながら、両脚を腰の方へ引き上げます。
2. 両足でカカトは床につけたままカエルのようにけり出します。



H 足のワイパーエクササイズ

1. 基本姿勢から、両足をゆっくりと伸ばします。
2. その状態で、つま先を左右に動かします。
3. 車のワイパーのように、ゆっくりと両足を同じ方向へ動かします。今度は、ゆっくりと両足を同時に内側、そして、外側へ向けます。



I 小波エクササイズ

1. 基本姿勢から、バランスをくずさないように、腰が少しだけ回転する程度、左右に体を動かします。



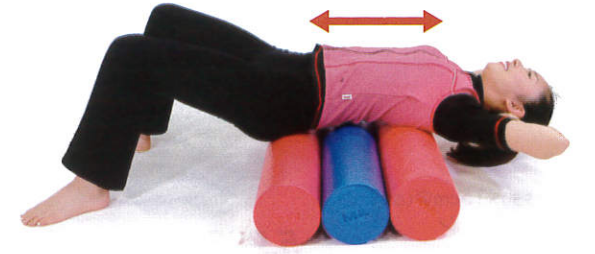
J 大波エクササイズ

1. 基本姿勢から、バランスをくずさないように、体を大きく、左右、横に動かします。



K いかだエクササイズ

1. フォームローラーを3本並べてその上に仰向けで上半身だけのせませます。
2. 両手を組んで頭を支えます。
3. 腰は床に落さず息をはきながら両足の曲げ伸ばしを行ないます。



L トカゲエクササイズ

1. 半丸型ロングにうつぶせになります。
2. 丸型ショートの上に腕と脚を曲げた状態で置きます。
3. 右手、右足を同時に伸ばし数秒の停止後、右手、右足を曲げます。
4. 左右同じ動作を行ないます。



M 突き出しエクササイズ

1. 椅子の背にフォームローラーをおき、背中に当てて座ります。
2. 両腕を肩の高さに前方にのばします。
3. ひじを曲げることなく左右互に腕の突き出しを行ないます。



わかりやすい図解入のエクササイズカード。約180種類

●ストレッチング/リハビリテーション/バランストレーニング/筋力トレーニング/ヒーリング

