

おうちで整体

硬くなった筋膜や筋肉を解きほぐ

し、本来の状態にリセット！



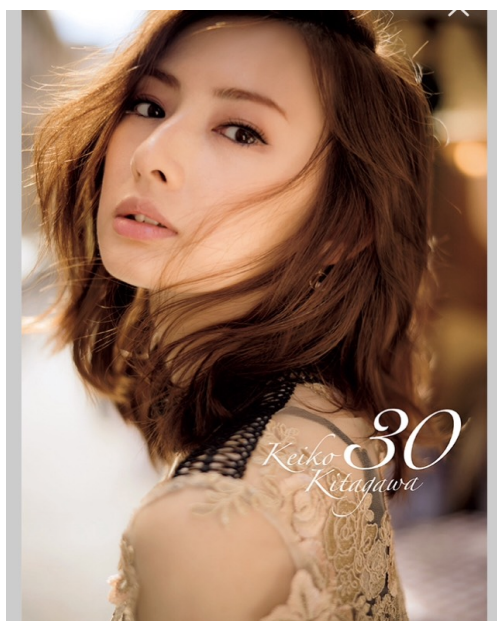
「筋膜リリース。

未だ未だ自分には痛みを伴う状態です。でも、不思議とやった後は身体の調子が良くなっている感じが…。ちゃんと普段から心も身体もストレッチをしておかないとダメですね！」

STAYSAFE!

拓哉

#木村拓哉#TakuyaKimura



北川景子のコメント

今、美容と健康のためにハマっていることは?と聞くと筋膜リリース、という答えが。

「私は太もも周りが気になるので、ローラーを使って下半身を中心に。

やっぱり立ち仕事が多いので、むくみ対策のためにも毎日朝と夜。

ローラーに自分の体重をかけてやるので、けっこう痛いです。痛くなくなるまでやろうと思っても、ずっと痛い(笑)。

でもやるとやらないのでは足の軽さやラインが全然違う気がして。だから疲れた日こそサボれないんです」

くっついた筋膜をはがす

Muofascial Release
筋膜リリース

筋膜リリースは単純なマッサージでは行えず
技術と時間が掛かってしまいなかなか難しい・・・

そこでフォームローラーをご使用いただければ
いつでも手軽に全身をほぐすことができます。



あの木村拓哉さんでも自宅で愛用している
筋膜ローラー

そう！心も身体もストレッチをしておかない
とダメですよ！

北川景子さんもやっている筋膜リリース！

立ち仕事や脚がむくみがちな方は夜にやりましょう！！