

クレア・アリックス・アンダーソン

# BODYMATE

## 筋膜ローラーを 利用した ワークアウト



クレア・アリックス・アンダーソン

筋膜ローラーを  
利用した ワークアウト

**BODYMATE**

発行社名

著者/発行者:

AllMates GmbH

Otto-Hahn-Str. 20

61381 Friedrichsdorf

ドイツ

# 免責事項

本書は、筋膜ローラーを利用したワークアウトの補足的援助をするものです。身体の痛みを軽減するほか、体力・持久力・機動性を上げることがを目的としています。これは、一般的にバイタリティを高め、健康状態の著しい増加につながります。

本書が医療指令や診療ガイドラインであるとは言いません。本書の情報とエクササイズは、追加情報として利用され、筋膜トレーニングの欲求と好奇心を導き出すべだけのものです。情報目的のためだけに本書をご利用ください。

エクササイズ前にウォームアップして、ゆっくりと慎重に実行し、気をつけてトレーニングを行ってください。身体的要求に注意し、疲労困憊するまでエクササイズをしないでください。筋膜トレーニングは、穏やかな身体活動とされています。ご自身の運動の限界をテストする、または健康に問題が起こる寸前までトレーニングするというものではありません。

まず、エクササイズは、怪我につながり健康に害をもたらすことがあるということを指摘したいと思います。これは、エクササイズが誤って行われる、あるいは激しい運動を続けて病気になる場合の事例です。監視下あるいはプロや資格を持ったトレーナーと一緒にいる場合に限りエクササイズを実行ことが最適です。

本書のエクササイズは18歳以上の健康な人のみ対象としています。

さらに、本書の情報は、通常のエクササイズの代替あるいは医療アドバイスや治療の代わりとするものではありません。

## 筋膜ローラーを 利用した ワークアウト BODYMATE

トレーニングの開始、本書に記載があるエクササイズを実行する前には、まずはかかりつけの医者と話して同意を得ることは必須です！身体の不快、病気、怪我がある場合にも、本書を利用してエクササイズを行う前に医者に話してください。薬を服用している場合も同様です。

**BODYMATE** 筋膜ローラーを使ってエクササイズをしている間に、何か不快感を体験する場合には、すぐにエクササイズを中止してかかりつけの医者に診察してもらってください。

最後に、以下の情報にご考慮ください：BODYMATE 筋膜ローラーの破損または欠陥部品を発見した場合には、どんな環境でも製品を使用しないでください

# 目次

なぜ筋膜トレーニング？ .....	7
筋膜トレーニングに適した人は？ .....	8
筋膜とは？ .....	8
筋膜トレーニング中に特に気をつけるべきことは？ .....	9
<b>エクササイズ .....</b>	<b>13</b>
初心者向けふくらはぎエクササイズ .....	14
上級者向けふくらはぎエクササイズ .....	16
前腿のエクササイズ .....	18
後腿のエクササイズ .....	19
内腿のエクササイズ .....	21
ITバンドのエクササイズ .....	22
臀部のエクササイズ .....	24
ヒップエリアのエクササイズ .....	26
横胸と上腕エリアのエクササイズ .....	28
上背のエクササイズ .....	30
筋膜ローラーでランジ .....	31
壁でスクワット .....	33
プッシュアップ .....	35
クライミングエクササイズ .....	36
骨盤持ち上げ、骨盤底筋トレーニング .....	37
前腕サポート .....	38
前腕の狭めサポート .....	39
前腕回転サポート .....	40
腹筋の回転 .....	41
すねの回転 .....	42
壁で背中エクササイズ .....	43
立ったままで肩のエクササイズ .....	45
横になって肩のエクササイズ .....	47
首のストレッチエクササイズ .....	48
腕のエクササイズ .....	49



# なぜ筋膜トレーニング？

筋膜トレーニングは、痛みの症状を軽減するほか、身体の体力・持久力・機動性の増大に役立ちます。この理由のために、本マニュアルでは筋膜トレーニングを3つのパートに分けています：

1. 体力アップ
2. 機動性の向上
3. 深部組織活性化

本書に記載のあるすべてのエクササイズは3つのすべてのカテゴリーをカバーしますが、一部のエクササイズはこの3つのエリアのひとつ以上に焦点を当てています。ご自分のトレーニングセッションに3つすべてのカテゴリーのエクササイズを入れると、より効果的です。結合組織のためのこの特殊なトレーニング方法の無数の長所を世界中の人々が報告しています。こちらで一部述べさせていただきます：

- 痛みを軽減・防止
- 怪我の時に回復を促進する
- 体力増強、日常生活とその他身体活動における実行につながる
- 日常生活におけるより良い機動性と柔軟性
- 激しい身体活動後の早い回復
- 関節・筋肉痛に理想的
- 実質的に主観的幸福が増す
- 身体姿勢を強化 - エクササイズをする人は、一層まっすぐ歩く！
- エクササイズを習うのがとてもシンプルで簡単



- どこでも実行できる：BODYMATE 筋膜ローラーは持ち運びが簡単で完璧なサイズ。これで休暇中でも旅行中でもエクササイズが可能。

## 筋膜トレーニングに適した人は？

筋膜トレーニングは、初心者にも上級アスリートにもメリットがあります。車に座って、オフィスで、ソファで1日に何時間も過ごす人は、定期的なトレーニングセッションを少しやり終えた後に、気分がスッキリすることに気づきます。エネルギーを与えられて機敏になったように感じます。座っている時の永久的な痛み の症状が消えて、身体の機動性が増します。

革新的な筋弛緩方法の発明者Edmund Jacobsenは、張って縮まった筋肉は精神的なストレス増大につながり、さらに心身関連の病気を誘発することがあることを証明しました。従って、筋弛緩は日常生活の顕著な幸福感に変えることができます。

プロのアスリートでも筋膜トレーニングでかなり恩恵を受けることができます。怪我を防いで機動性を上げて、ワークアウトを積極的にサポートすることが可能です。

## 筋膜とは？

筋膜は繊維質な結合組織膜。筋肉と筋繊維を覆い、人体に大きなネットワークを形成します。主にコラーゲンとエラスチンで構成されていて、互いに個々の筋肉部分に分かれています。繊維質結合組織は、すべての体節に存在します。始まりと終わりのない網です。筋膜はネットワークで、適切な身体能力に役立ちます。

さらに、身体のリンパ液も筋膜経由で転換されます。細胞からのヒト分解物を送り、細胞再生の手助けをします。

筋膜は機動性にも影響を与えます。過剰なストレス、悪い姿勢やコリ、長時間座ることで、筋膜は短く固くなります。これは繊維のコラーゲン良を増やします。結果：体が不活発になって、動くことができなくなります。このプロセスは、筋肉と関節の場所を少なくします。

しかし、筋力も筋膜に非常に左右されます。筋肉はエネルギー保存のために筋膜を利用し、次のように適用します：筋膜に弾力があるほど、筋肉にエネルギーを送ることができます。結果として、筋肉はもっと効果的に機能します。加齢した時に身体力を維持したい人には、定期的な筋膜トレーニングを実行することをお勧めします。

印象的な結合組織も、我々の感情の認識に責任があります。感覚器官よりも神経結合が含まれるからです。従って、多くの人はターゲットとなるエクササイズを通じて筋膜がマッサージされる時に、特に幸福感を報告しています。

## 筋膜トレーニング中に特に気をつけるべきことは？

筋膜トレーニングは他の身体活動とは異なり、痛み軽減のほか、痛み防止に焦点を置いています。基礎体力を上げるだけでなく、身体に対して癒し効果があります。

より良い幸福感を達成するために、自己マッサージによってコリと張りを解消することを目的としています。以下の点にご注意ください：

- **BODYMATE** 筋膜ローラーを利用した筋膜トレーニングは、いわゆるツボ（トリガーポイント）セラピーのために使用されます。ツボとも呼ばれる痛みの特定エリアは、筋肉と筋膜のコリです。よく筋筋膜痛症候群と呼ばれます。エクササイズの目的はこのツボを分解することです。
- 筋膜トレーニングを利用して、ご自身に最適な圧力量を決定します。常にご自身の勘に従い、トレーニング中の身体のシグナルを聞いてください。

## 筋膜ローラーを利用した ワークアウト BODYMATE

- メインワークアウトの前に、エクササイズをしてください：コリと張りを軽減して怪我を防ぐために、ワークアウト前にツボセラピーを利用します。
- メイントレーニング後のエクササイズの適用：回復プロセスを早くするために、ワークアウト後にツボセラピーを利用します。
- コリ場所に圧力を働かせると、最初は若干不快感があるかもしれませんが、それはごく普通のことです。しかし、圧力が過度にならないようにしてください。痛みを引き起こします。
- エクササイズの間、思いがけず皮膚に痣を経験する場合には、ワークアウトを中止してください。これはツボに圧力をかけすぎたということになります。

以下のことも適用します：

### 1. ルーチンを作る

最高の成功は、定期的なトレーニングによって達成されます。不定期に本書に記載のあるすべてのエクササイズを完了するよりも、定期的にエクササイズを少し実行する方が役立ちます。

### 2. 自分自身のルーチンを作る

本書のエクササイズは、できるだけ多くの選択肢を提供することを目的としています。これは、各トレーニングセッションですべてのエクササイズを完了しなければならないということではありません。人はそれぞれ個人の必要性があります。従って、最低一度はすべてのエクササイズを試して、それから最高の成果を与えるものをリストから集めてください。自分の痛みの場所のためにエクササイズを選択するように、特に注意してください。初心者の方は、トレーニングセッションごとに5-10のエクササイズで十分です。

3. すべてのエクササイズを適切に完了する

筋膜エクササイズは痛みを軽減して、基礎体力を上げる優しい手法です。他のスポーツの自分の体験により、多くの人が「たくさん、激しくやればやるほど、良い」というモットーが筋膜トレーニングにも当てはまると思い込んでいます。

適切に賢くエクササイズを実行することはもっと重要です。トレーニングの頻度には推奨基準がありません。なぜなら、エクササイズへの反応は人それぞれ異なるからです。短い時間こなした後に自分の体に聞くと、求める成果を得るトレーニング良を見つけられるでしょう。

4. あらゆる面からツボをマッサージする

エクササイズ中にツボを見つけたらすぐに一時的に休んで凝っている場所にBODYMATE 筋膜ローラーの圧力の効果をもたらしてください。たいていの場合、張りの緩和には10-20秒で十分です。必ず、適切に体を回転させて、あらゆる面からツボをマッサージしてください。

5. 若干の不快感を予想する

ツボに圧力を与えると若干不快感があることはまったく普通のことです。しかし、著しい痛みの反応がないようにしてください。必要に応じて、ツボの圧力を減らしてください。

6. エクササイズ後の水分補給

我々の接合組織は、70%が水です。柔軟性を保つためには絶えず適切に水分補給をしなければなりません。筋膜トレーニングの間、体重自体は結合組織に目標の圧力を働かせます。この圧力は、ほぼ「スポンジのような」方法で、過

度な水分を逃してしまいます。プラスの副作用としては、リンパ系と静脈経由で身体から毒素を出すことです。失った水分は、トレーニング後に補給しなければなりません。

7. 初心者でも上級アスリートでも指示に従う

一部のエクササイズまたはエクササイズのバリエーションは上級アスリート向けです。初心者であれば、初心者のエクササイズから始めてください。不必要な痛みを避けるのに役立つだけでなく、エクササイズを楽しむことができます。長期的に筋膜エクササイズを本当に利用したいならば、注意深い取り組みは非常に重要です。

8. 腰のあたりに転がさないでください

エクササイズは、腰のあたりに転がすと逆効果であることを証明しています。絶えず不快感があり、身体にけいれんが起きます。腰のあたりの痛みを軽減したい場合には、上背や腿を回転させれば十分です。背中や足の筋膜は、互いに関係しています。従って、この部分のマッサージは腰の痛み軽減によくつながります。

9. 怪我をしている部分に転がさないでください。

身体の特定部分にスポーツの怪我がある場合には、絶対にその部分に転がすことは避けてください。

# エクササイズ

## 初心者向けふくらはぎエクササイズ



**筋群:** ふくらはぎの筋肉 (*Musculus gastrocnemius*)

**場所:** 下肢の後ろの場所

**機能:** 主なタスクは足を曲げること

**トレーニングの目的:** 身体のすべての筋膜は互いに関係しているので、凝着したふくらはぎの筋膜は、背中の部分の痛みにつながる可能性があります。

1. **BODYMATE** 筋膜ローラーを右ふくらはぎの下に入れます。エクササイズのはじめには、筋膜ローラーはふくらはぎの真ん中にします (図をご覧ください)。
2. もう片方の足を引っ込めます。
3. 少し上体をそらして、手で自分の体を支えます。手は、前向きまたは後ろ向きのどちらでも構いません。

## クレア・アリックス・アンダーソン

4. 臀部を持ち上げて、**BODYMATE** 筋膜ローラーの上でふくらはぎを前後に転がします。胃・臀部・背中は少し引き締めたままにしてください。
5. ゆっくりと転がすと、簡単にバランスを維持できます。体の重心からあまり離れないようにすることが大切です。
6. エクササイズの間にはコリまたはいわゆるツボを見つけたらすぐに、**BODYMATE** 筋膜ローラーを20秒間続けます。コリを和らげて分解しましょう。
7. 追加の圧力が必要な場合には、追加の重量として、二番目の足を入れることができます。
8. 反対側の足でエクササイズを繰り返します。



## 上級者向けふくらはぎエクササイズ



**筋群:** ふくらはぎの筋肉 (Musculus gastrocnemius)

**場所:** 下肢の後ろの場所

**機能:** 主なタスクは足を曲げること

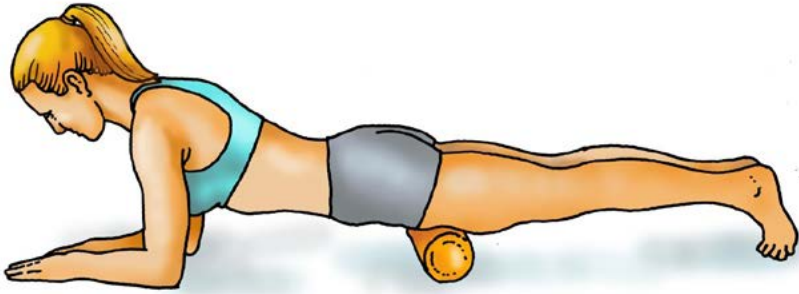
**トレーニングの目的:** 身体のすべての筋膜は互いに関係しているので、凝着したふくらはぎの筋膜は、背中の部分の痛みにつながる可能性があります。

1. 両方の伸ばしたふくらはぎの下にBODYMATE 筋膜ローラーを入れます。エクササイズの始めには、筋膜ローラーはふくらはぎの真ん中にします (図をご覧ください)。
2. 少し上体をそらして、手で自分の体を支えます。手は、前向きまたは後ろ向きのどちらでも構いません。

## クレア・アリックス・アンダーソン

3. 臀部を持ち上げて、**BODYMATE** 筋膜ローラーの上でふくらはぎを前後に転がします。下半身・背中は少し引き締めたままにしてください。
4. ゆっくりと転がすと、簡単にバランスを維持できます。体の重心からあまり離れないようにすることが大切です。
5. エクササイズの間にはコリまたはいわゆるツボを見つけたらすぐに、**BODYMATE** 筋膜ローラーを20秒間続けます。コリを和らげて分解しましょう。
6. 追加の圧力が必要な場合には、追加の重量として、二番目の足を入れることができます。

## 前腿のエクササイズ



**筋群:** 腿の筋肉 (“Musculus quadriceps femoris”)

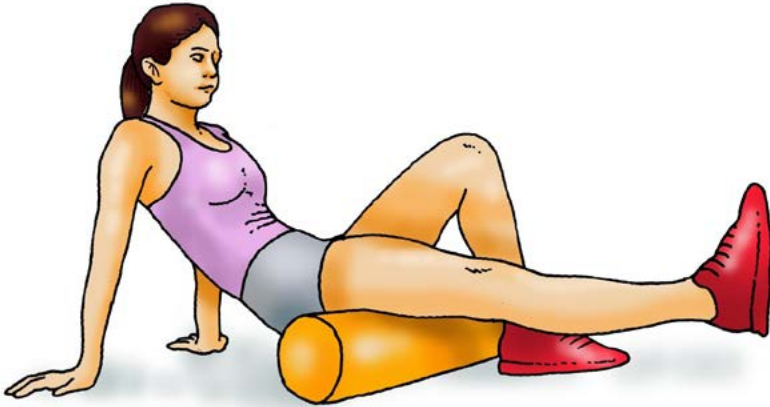
**場所:** 鼠径部と膝の間の前部分

**機能:** 膝関節を伸ばし、体をまっすぐにする

**トレーニングの目的:** 長時間座ることでストレスがかかる股関節の周りの筋膜がまっすぐになります。組織が引き締まります。

1. 床の上うつ伏せになります。前腿の下の中央に**BODYMATE** 筋膜ローラーを入れます。前腕で体を支えると、上半身が地面から持ち上がります（図をご覧ください）。
2. 体を引き締めたままにします。約30秒間、腿の表面を前後にゆっくりころがします。
3. エクササイズの間コリまたはいわゆるツボを見つけたらすぐに、**BODYMATE** 筋膜ローラーを20秒間続けます。コリを和らげて分解しましょう。
4. 最後に、体重をゆっくりと左右に移動させます。それで腿が**BODYMATE** 筋膜ローラーの上で少し横に移動します。これを大体5回行くと、コリが追加の圧力を受け取って、最高の方法であらゆる面からマッサージされます。

## 後腿のエクササイズ



**筋群:** 腿の筋肉 (“ischio-crural musculature”)

**場所:** 鼠径部と膝の間の後ろ部分

**機能:** ヒップの伸張と膝の曲がり

**トレーニングの目的:** 縮まった筋肉と片側の強化トレーニングに起因する後ろ腿の筋膜が強化されます。組織が引き締まります。

1. 床に座ります。**BODYMATE** 筋膜ローラーを使って、右または左腿の下に入れます（図をご覧ください）。筋膜ローラーは、始めは腿の上端にあるようにしてください。
2. 少し上体をそらして、手で体を支えます。
3. 体を引き締めたままにします。約30秒間、腿の表面を前後にゆっくり転がします。
4. エクササイズの間コリまたはいわゆるツボを見つけたらすぐに、**BODYMATE** 筋膜ローラーを20秒間続けます。コリを和らげて分解しましょう。
5. 最後に、体重をゆっくりと左右に移動させます。それで腿が**BODYMATE** 筋膜ローラーの上で少し横に移動します。

## 筋膜ローラーを 利用した ワークアウト BODYMATE

これを大体5回行くと、コリが追加の圧力を受け取って、最高の方法であらゆる面からマッサージされます。

6. 反対側の腿でこのエクササイズを繰り返します。

## 内腿のエクササイズ



**筋群:** 腿の筋肉 (“adductor muscles”)

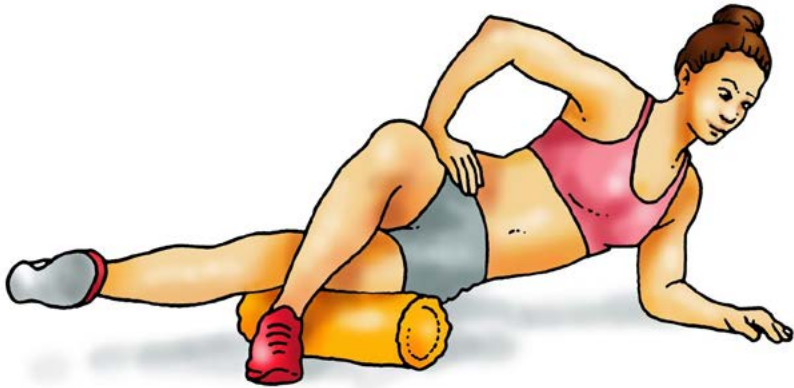
**場所:** 鼠径部と膝の間の内側

**機能:** 伸ばした脚を元の場所に戻す。股関節と膝を安定させる。  
走っている時にバランスを保つ

**トレーニングの目的:** 筋膜が最適な走行能力のために強化されま  
す。

1. 鼠径部のすぐ下で、腿の内側にBODYMATE 筋膜ローラーを入れます。腕で体を支えます (図をご覧ください)。
2. 腿の内側の表面で、膝の上端へゆっくりと前後に転がします。
3. エクササイズの間にはコリまたはいわゆるツボを見つけたらすぐに、BODYMATE 筋膜ローラーを20秒間続けます。コリを和らげて分解しましょう。
4. 追加の圧力のためには、片方の手で腿に押し付けることができます。
5. 脚を5回左右に回して、あらゆる面からコリをマッサージします。
6. 反対側の腿でこのエクササイズを繰り返します。

## ITバンドのエクササイズ



**筋群:** 腿の筋肉 (“Tractus Iliotibialis”)

**場所:** 鼠径部と膝の間の外側

**機能:** 膝を曲げる時に上脚・下脚を安定させる

**トレーニングの目的:** 走ることの問題は、いわゆる脛靭帯症候群によってよく起こります。靭帯は大きな筋膜で、凝った時に痛みや筋違えにつながる場合があります。適切な走行のためにこの筋膜が伸ばされて緩和されます。

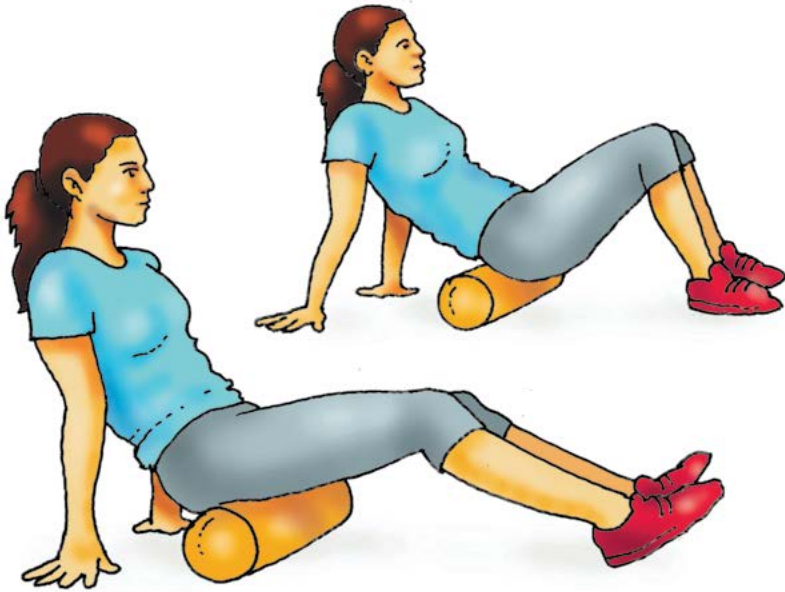
1. **BODYMATE** 筋膜ローラーの上に腿の外側を乗せます。体の前で片腕または両腕で体を支えます。空いている足を体の前の地面に置き、体を安定させます（図をご覧ください）。
2. 膝の上端から腿のすぐ上までゆっくりと上下に転がします。
3. エクササイズの中にコリまたはいわゆるツボを見つけたらすぐに、**BODYMATE** 筋膜ローラーを20秒間続けます。コリを和らげて分解しましょう。

## クレア・アリックス・アンダーソン

4. 追加の重量のために、二番目の足を反対側に入れることができます。ご注意：これにはかなり力が必要で、初心者は苦痛を感じるかもしれません。従って、実行するのが大変だと感じる場合には、足だけを互いの上に置いてください。
5. 最後に、**BODYMATE** 筋膜ローラーの上で横にも回転させて、あらゆる面からツボをマッサージします。
6. 反対側の腿でエクササイズを繰り返します。



## 臀部のエクササイズ



**筋群:** ヒップの筋肉 (“Musculus gluteus maximus”)

**場所:** 下背と後ろ腿の間

**機能:** 姿勢良く歩くことができ、腿を安定させて回転させる。立った時に骨盤が傾くのを防ぐ

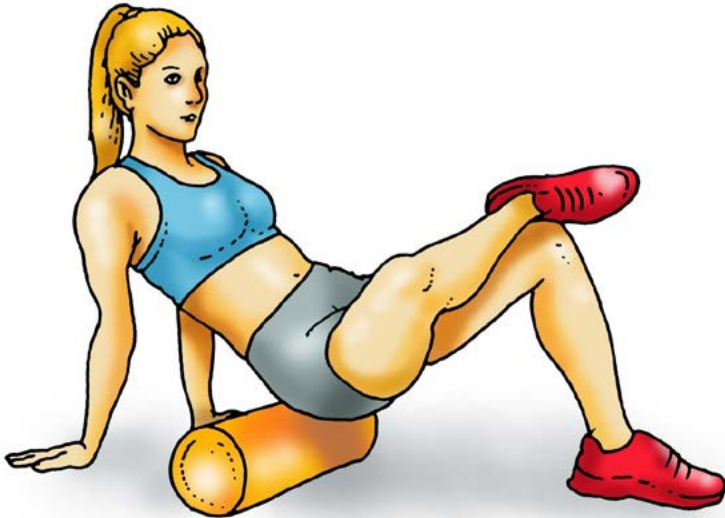
**トレーニングの目的:** 多数の筋膜がこの筋肉を通じて背中の筋膜と関係しています。従って、このあたりの筋膜の緩和は背痛の軽減につながることができます。

1. BODYMATE 筋膜ローラーの上に座ります。腕を使って後ろから体を支えます (図をご覧ください)。
2. 腿の上端から下背の下まで、ゆっくりと上下に転がします。

## クレア・アリックス・アンダーソン

3. エクササイズの間にはコリまたはいわゆるツボを見つけたらすぐに、**BODYMATE** 筋膜ローラーを20秒間続けます。コリを和らげて分解しましょう。
4. ツボに追加の圧力を与える場合には、もう片方の足の上に足を乗せることができます。
5. 最後に、やや開いた足を左右に交互に移動させてあらゆる面からコリをマッサージします。

## ヒップエリアのエクササイズ



**筋群:** ヒップの筋肉 (Musculus piriformis)

**場所:** 骨盤の内側から大腿骨へのプログレス

**機能:** 立っている時に腿を回転させ、横に広げて後ろに動かす。

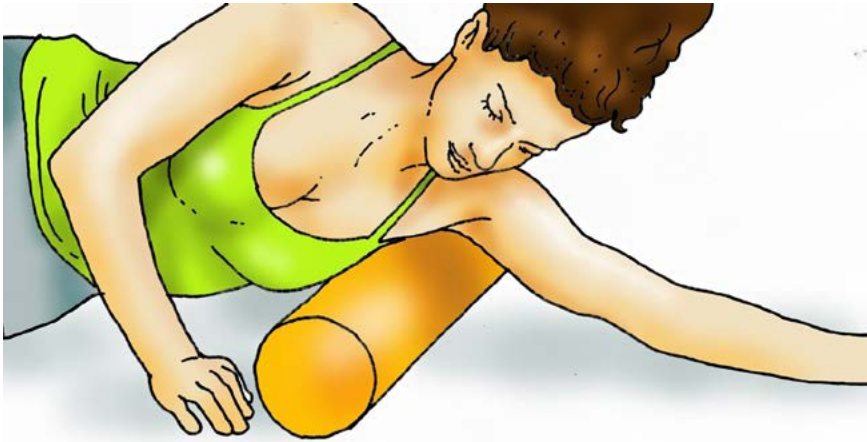
**トレーニングの目的:** 例えば長時間座ってから生じる筋膜が、マッサージされて緩和されます。後ろの筋膜が楽になります

1. **Sit on the BODYMATE** 筋膜ローラーの上に座って、片方の足をもう片方の足の上で交差させます。それで体の重点がヒップエリアになります (図をご覧ください)。
2. 腿のすぐ上からヒップのすぐ上まで非常にゆっくりと転がします。

## クレア・アリックス・アンダーソン

3. エクササイズの間にはコリまたはいわゆるツボを見つけたらすぐに、**BODYMATE** 筋膜ローラーを20秒間続けます。コリを和らげて分解しましょう。
4. 曲げた脚をやや上下に数回引いて押します。それでコリがあらゆる面からマッサージされます。
5. ヒップエリアの反対側のエクササイズを繰り返します。

## 横胸と上腕エリアのエクササイズ



**筋群:** 肩の靭帯の骨格筋 (“Musculus serratus anterior”)

**場所:** 胸と肩の間

**機能:** 腕の動きにも責任がある肩骨格の動きを可能にする。

**トレーニングの目的:** 特に背中と腕の痛みを軽減するために、筋膜を緩和します。

1. うつ伏せになります。
2. **BODYMATE** 筋膜ローラーを持ち、その上に腕を乗せま  
す。それでローラーは上腕と胸部外側の間に置かれます（  
図をご覧ください）。
3. 筋膜ローラーがある下に腕を伸ばして、肩にまっすぐにし  
ます。
4. 脊柱と並行になるまで伸ばした腕全体を上を動かします。  
誰かに腕全体で手を振ろうとしている所を想像してみま  
しょう。
5. この動きをゆっくりと、大体5回連続で行います。

## クレア・アリックス・アンダーソン

6. では、腕を曲げて、**Body Mate**筋膜ローラーに体重を少し移動させ、それから開始した場所に戻します。
7. 胸と上腕場所の反対側のこのエクササイズを繰り返します。

## 上背のエクササイズ



**筋群:** 背筋 (Musculus serratus posterior inferior)

**場所:** 首と背中中央の間

**機能:** 腹筋と対で、脊柱の伸張を可能にする。

**トレーニングの目的:** この場所で緩和した筋膜は痛みを軽減して、機動性をよくします。歩きがまっすぐになります。

1. BODYMATE 筋膜ローラーに背中を押さええます。肩骨格のすぐに下にしてください（図をご覧ください）。
2. 足を曲げて、腕を胸の周りで交差させます。
3. 肩甲骨の真ん中へゆっくりと前後に転がします。この動きを大体5回繰り返します。
4. エクササイズの間にはコリまたはいわゆるツボを見つけたらすぐに、BODYMATE 筋膜ローラーを20秒間続けます。コリを和らげて分解しましょう。
5. 最後に、左から右に体を横に傾けて、あらゆる面からツボをマッサージします。

## 筋膜ローラーでランジ



**筋群:** 腿とヒップの筋肉

**場所:** 鼠径部と膝の間

**機能:** ヒップの伸張、膝の柔軟性、膝をまっすぐにする

**トレーニングの目的:** この部分の筋肉と筋膜が伸びて広がります。これはこの部分の力増大につながります。

1. **BODYMATE** 筋膜ローラーの片足を乗せ、軽く曲げます。別の足を一步後ろに下げます (図をご覧ください)。
2. ローラーに片方の足を乗せたままで、後ろの足を地面に下ろし、また上げます。



筋膜ローラーを 利用した ワークアウト BODYMATE

3. この動きを5回繰り返します。
4. 足を反対にして、別の足でエクササイズを繰り返します。

## 壁でスクワット



**筋群:** 背筋 (Musculus latissimus dorsi)

**場所:** 肩骨格下の脊柱の足全体

**機能:** 後ろに腕を動かす、肺呼吸に役立つ

**エクササイズの目的:** 背中と骨盤あたりにあり得る痛み軽減のための広背筋の筋膜を緩和します。

1. 壁の表面に対して横向きに立ちます。
2. やや膝を曲げて、腕を伸ばします。この場所で、壁に向かってBody Mate筋膜ローラーを体に押しつけます。

## 筋膜ローラーを 利用した ワークアウト BODYMATE

3. やや膝を曲げて、ゆっくりと体の間で脇の下から下に、そしてまた上に転がします。
4. このように大体5回スクワットを行います。
5. エクササイズの間にはコリまたはいわゆるツボを見つけたらすぐに、**BODYMATE** 筋膜ローラーを20秒間続けます。コリを和らげて分解しましょう。
6. 壁への距離を変えることで、圧力を増やすことができます。
7. 体の反対側も同じように繰り返します。

## プッシュアップ



**筋群:** 胸 (Musculus pectoralis) と腕の筋肉 (triceps)

**トレーニングの目的:** 腕の力を増やすために、胸を強化します。

1. 筋膜ローラーを床に置いて、両手を使って、体を支えます (図をご覧ください)。
2. 足を伸ばして、つま先で体を支えます。
3. では、体を下に、そしてまた上に動かします。
4. この動きを大体5回繰り返します。

## クライミングエクササイズ



**筋群:** 背中の伸筋、腹筋、四頭筋、脚、臀筋、胸筋

**トレーニングの目的:** 一般的な体力増強につながります。

1. BODYMATE 筋膜ローラーを床に置き、両手でローラーをつかみます（図をご覧ください）。
2. では、交互の動きを利用して肘の前に足を移動させます。
3. このエクササイズの間は、背中をそらせず、上半身を安定させるようにしてください。
4. ゆっくりと首尾一貫して、このエクササイズを1分間実行してください。

## 骨盤持ち上げ、骨盤底筋トレーニング



**筋群:** 骨盤底筋 (Musculus levator ani)

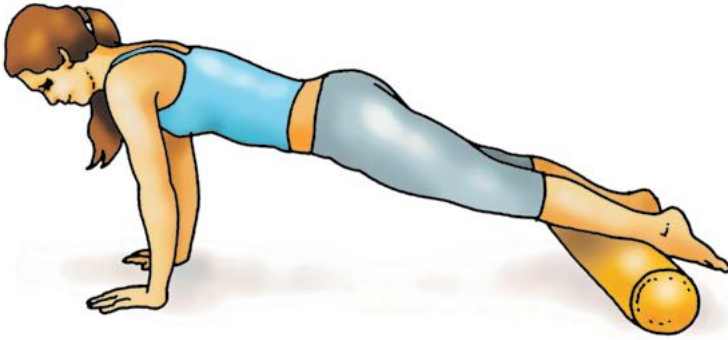
**場所:** 骨盤の下の方

**機能:** 排便中に肛門を持ち上げて、骨盤器官を安定させる

**トレーニングの目的:** 骨盤底筋の強化は、男性と女性の膀胱の虚弱に役立ちます。骨盤底は妊娠後にも弱くなります。

1. 仰向けになってBODYMATE 筋膜ローラーに足を乗せます。骨盤を持ち上げます（図をご覧ください）。
2. 初心者: 約30秒間、この姿勢を保ちます。
3. 上級者: 片方の足を伸ばして、1-2秒間この姿勢を保ちます。反対側の足で繰り返して、合計で約30秒間、このエクササイズを行います。

## 前腕サポート



**筋群:** 腹部・腕・首・臀部・脚の筋肉

**トレーニングの目的:** 身体力の一般的な増大につながります

1. うつ伏せになってBODYMATE 腹膜ローラーに足を乗せま  
す（図をご覧ください）。
2. 胴体と脚でまっすぐなラインを作ってください。
3. ゆっくりと、交互に片足を天井に向かって上げ、また下げ  
ます。
4. 片足につき、合計で大体15回行います。

## 前腕の狭めサポート



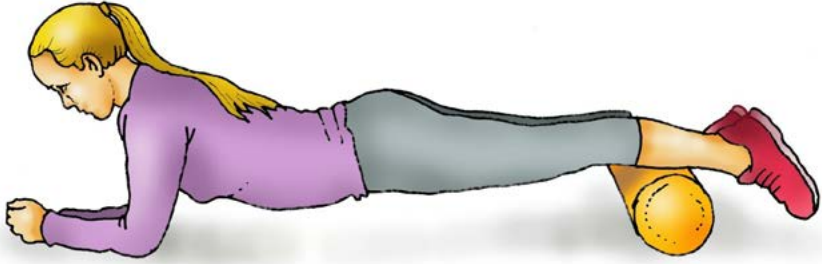
**筋群:** 腹部・腕・首・臀部・脚の筋肉

**トレーニングの目的:** 身体力の一般的な増大につながります

1. Place your feet on the BODYMATE 筋膜ローラーに足を乗せ、地面に前腕を置きます。体はV字型を作ってください（図をご覧ください）。
2. ゆっくりと、交互に片足を天井に向かって上げ、また下げます。
3. 片足につき、合計で大体15回行います。



## 前腕回転サポート



**筋群：**腹部・腕・首・臀部・脚の筋肉

**トレーニングの目的：**身体力の一般的な増大につながります

1. BODYMATE 腹膜ローラーの上にすねを乗せて、前腕で体を支えます。胴体と脚でまっすぐなラインを作ってください（図をご覧ください）。
2. すねの上でゆっくりと前後に体を転がします。
3. 安定した姿勢で、きれいに実行してください。
4. 初心者か上級者かに応じて、約10～30秒このエクササイズを行います。

## 腹筋の回転



筋群：腹筋

トレーニングの目的：腹筋力の増大につながります

1. うつ伏せになって腕を伸ばし、**Body Mate**筋膜ローラーに前腕を乗せます。
2. 天井に向かって少し脚を上げます。
3. 伸ばした腕の上で上に転がし、それからまた開始した場所に転がして戻します。
4. このエクササイズを約20秒繰り返します。

## すねの回転



**筋群：**腹部・臀部の筋肉

**トレーニングの目的：**腹部・臀部の筋肉力増大につながります

1. BODYMATE 筋膜ローラーの上にすねを置きます。手のひらで体を支えて、腕を広げます（図をご覧ください）。
2. すねの表面全体で前後に転がします。
3. このエクササイズを約30秒行います。

## 壁で背中エクササイズ



**筋群:** 背筋 (Musculus serratus posterior inferior)

**場所:** 首と背中中央の間

**機能:** 腹筋と対になっていて、脊柱を伸ばすことができる

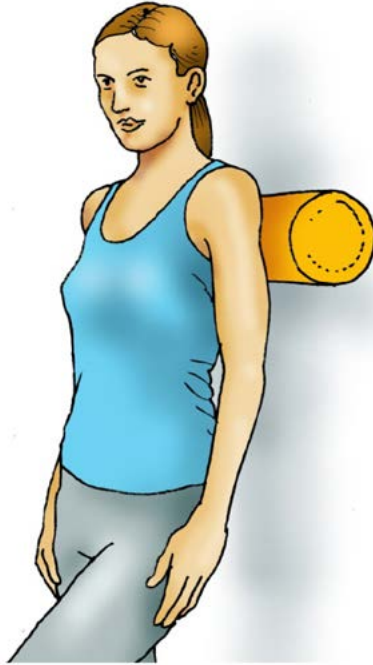
**トレーニングの目的:** この部分の緩和した筋膜は痛みの軽減とより良い機動性につながります。歩き方がまっすぐになります。

1. BODYMATE 筋膜ローラーを壁と上背、肩骨格のすぐ下の間に横向きに入れます (図をご覧ください)。
2. 足を伸ばしてそっと膝を曲げて、20秒間、ゆっくりと上下に転がします。ご注意：下背のあたりでは転がさないでください。
3. エクササイズの間コリまたはいわゆるツボを見つけたらすぐに、BODYMATE 筋膜ローラーを20秒間続けます。コリを和らげて分解しましょう。

## 筋膜ローラーを 利用した ワークアウト BODYMATE

4. 左右にゆっくりと上体を動かして、あらゆる面からツボをマッサージします。
5. 圧力を調整するためには、壁への距離を変えることができます。

## 立ったままで肩のエクササイズ



**筋群:** 肩の筋肉

**場所:** 肩甲骨と上腕の間

**機能:** 肩関節を安定させて動かす

**トレーニングの目的:** この部分の緩和した筋膜は、背中の痛みの軽減と機動性増大につながります。

1. BODYMATE 筋膜ローラーを壁と上背、肩骨格のすぐ下の間に横向きに入れます（図をご覧ください）。
2. 足を伸ばしてそっと膝を曲げて、20秒間、ゆっくりと上下に転がします。

## 筋膜ローラーを 利用した ワークアウト BODYMATE

3. エクササイズの間にはコリまたはいわゆるツボを見つけたらすぐに、**BODYMATE** 筋膜ローラーを20秒間続けます。コリを和らげて分解しましょう。
4. 左右にゆっくりと上体を動かして、あらゆる面からツボをマッサージします。
5. 圧力を調整するためには、壁への距離を変えることができます。
6. 反対側の方にこのエクササイズを繰り返します。

## 横になって肩のエクササイズ



**筋群:** 肩の筋肉

**場所:** 肩甲骨と上腕の間

**機能:** 肩関節を安定させて動かす

**トレーニングの目的:** この部分の緩和した筋膜は、背中の痛みの軽減と機動性増大につながります。

1. **BODYMATE** 筋膜ローラーの上に肩を乗せて横向きになります。脚を少し曲げて、臀部を上げます（図をご覧ください）。
2. 肩の表面にゆっくりと上下に転がします。臀部の筋肉を少し引き締めます。
3. エクササイズの中にコリまたはいわゆるツボを見つけたらすぐに、**BODYMATE** 筋膜ローラーを20秒間続けます。コリを和らげて分解しましょう。
4. 横に動いて、あらゆる面からツボをマッサージします。
5. 反対側の肩にエクササイズを繰り返します。



## 首のストレッチエクササイズ



**筋群:** 首の筋肉

**場所:** 首の後ろ

**機能:** 頭を伸ばす、傾ける、曲げる

**トレーニングのポイント:** この場所のコリした筋膜は、首のコリや背中の痛みによくつながります。このエリアの筋膜を緩和させると、痛みが軽減されます。

1. 仰向けになり、首の下に**BODYMATE** 筋膜ローラーを置きます。脚を曲げます（図をご覧ください）。
2. 左右に頭を非常にゆっくりと動かし、首を伸ばします。
3. この動きを約20秒間行います。

## 腕のエクササイズ



**筋群:** 上腕筋 (Fascia brachii)

**場所:** 肘と肩の間

**トレーニングの目的:** 上腕筋のさまざまな筋群は、さまざまな筋膜につながっています。いわゆるfascia brachiiは、上腕全体を囲んでいます。膠着すると、肩と腕に痛みが生じます。それで筋膜のマッサージは非常に重要となります。

1. 壁と上腕の間に横向きにBODYMATE 筋膜ローラーを入れます (図をご覧ください)。
2. 足を伸ばしてそっと膝を曲げて、20秒間、ゆっくりと上下に転がします。

## 筋膜ローラーを 利用した ワークアウト BODYMATE

3. エクササイズの間にはコリまたはいわゆるツボを見つけたらすぐに、**BODYMATE** 筋膜ローラーを20秒間続けます。コリを和らげて分解しましょう。
4. 上腕を前後に回転させて、あらゆる面からツボをマッサージします。
5. 圧力を調整するためには、壁への距離を変えることができます。
6. 反対側の肩にこのエクササイズを繰り返します。