

連載 運動

【パーソナルトレーナー・えみりー直伝！】からだ・ととのう・フィットネス「首・顔(表情筋)の“美・コンディショニング”」<最終回>

#この連載一覧 #セルフケア #ストレッチ #美コンディショニング #動画

♡お気に入り登録

みなさん、こんにちは！えみりーです。ボディメイクに大事な“セルフケア”をおろそかにしていませんか？筋トレの前には体を整えることで不調の改善も期待でき、筋トレの効果も抜群に上がります。ご自身で簡単に行える「美・コンディショニング」を毎月、体の部位ごとに2~3種目ずつご紹介してきた本連載も今回で最終回！今回は、むくみの原因となる首こりをリセットし、長いマスク生活で下がってしまった口角を上げて、素敵な笑顔をつくれる「首・顔(表情筋)の美・コンディショニング」をご紹介します。これで全身の美・コンディショニングが完了しますが、今までご紹介した内容もぜひ振り返って、繰り返し行ってみてくださいね♪



執筆・動画・監修/柳本 絵美

【動画】「首・顔(表情筋)の“美・コンディショニング”」※約11分