

泉里香

キレイになるって、
面白い!

ウォーチェ

VoCE
20th ANNIVERSARY

7

20th Anniversary

VoCE

アワード受賞419回 1000以上の雑誌掲載

- 1 feat. 高畑充希
河北流 夏の
ドラマティックメイク
- 2 「サラリ肌×光メイク」の
オシャレな関係
- 3 美人見え「夏リップ」
4色の最強コーデ

本当に
売れてる
プチプラ
100

いま、一番知りたい! 使える!
悩み解決ビューティ

キュツと小顔 美ラインボディ 夏映え美女の作り方



全体的
ボディケアに

特別付録

美ボディのカギは
プロデューサー 高橋山
小野院長 監修!

ブラッシング
カッター

ニュートロソール
ボディ保湿
乳液

泉里香

愛されるカラダ論

100% 100% 100%

パーツ別 引き締め
エクササイズ

「夏ボディ」な美女が
今、してること。

小林ひろ美の
「痩せなくても小顔」!

ヤセる習慣
35連発

ボディケア
ベスコス 2018

間違いたらけの
美白&UVケア
見直しリスト

崩れないメイク、
最新アップデート

梅雨のヤバ髪を
どうにかする

VoCE
20th ANNIVERSARY

VoCE

肩甲骨が離れた背中

背中

PARTS/04
BACK

猫背で肩がガチガチで肩甲骨が埋もれた背中ではNG! 肩甲骨が際立つ背中にリセットを!

【美背中づくり】

ココがキモ!

大胸筋・小胸筋を伸ばす

肩甲骨の動きをよくする

猫背・巻き肩を正す

猫背で肩甲骨が張り付くと背肉がつく原因にも
背中のラインのくすれや、ぜい肉がつく原因はやはり普段の姿勢にあるとか。パソコンつく業などで猫背姿勢を長時間続けると肩甲骨が外に開いて背中に張り付いてしまいます。これだと背中が丸くなってしまいうえ、背肉もつきやすくなります。理想的な背中は肩甲骨の動きがよく、くっきり際立っていること。私が考案した「武士道ストレッチ」などで肩甲骨をよく動かして、寝込んでいる胸の大胸筋や小胸筋を伸ばして肩を開き、猫背を直すのが美背中づくりのポイントです。

Maiko式

「美背中」プログラム

武士道ストレッチ

武士が刀で切るようにタオルを振り下ろすストレッチ。肩甲骨が柔軟に。



左右各10回

2.

タオルを振り下ろす
次に刀で切るイメージで、左手を右斜め下に向かって振り下ろす。これを左右各10回。

1. タオルを持ち胸を上げる
脚を前後に開いて立ち、右手を腰に当て、左手でタオルを持ち、胸の上に伸ばす。

さらに美背中を目指すなら...



2.

肩を開き肩甲骨を寄せる
手のひらを返しながら両腕を左右に開き、肩甲骨を中央に寄せる。1、2を10回。



1.

頭上で手を合わせる
脚を肩幅程度に開いて背筋を伸ばして立ち、両手を真上に上げ、頭上で両手を合わせる。



左右各5回

壁ストレッチ

壁に手を当て体を前に倒す
左ひじを曲げて壁に手を当てて立つ。右足を前に出して体を前に倒し左胸の上の筋肉を伸ばす。これを左右各5回。

教えてくれたのはこの人!

美背中メイクトレーナー
Maikoさん

「いつでもどこでも簡単に」をコンセプトに首座意識していない肩甲骨を動かす美背中メイクレッスンを考案。都内のプライベートジムなどでパーソナルトレーニングを行う。テレビ番組で考案した「武士道ストレッチ」が話題に。

Maikoさんおすすめ

美背中メイクアイテム&サロン

自分でケアしにくい背中のトリートメントはサロンで



Maikoさん監修の美背中トリートメントが受けられるのが青山の「マルシェール」。セルライトケアやバック、肩甲骨トレーニングなどのコース。初回¥7200 <http://www.sirene-aoyama.com>



腰からひざに装着すると骨盤が立ち正しい姿勢に。1日5~20分つけると姿勢が改善しやすくなる。ラクナール¥9980・アースカラー



「猫背が自然に改善する」ラクナール
猫背姿勢を助けるのが「ラクナール」。ラクナールはつけるだけで骨盤が立ち、背骨を本来のS字に保つ効果があるベルト。座り仕事中でも姿勢がくずれず、美背中づくりに役立ちます。

