HOW TO TRAINING

ストレッチ効果

1. あんま、指圧の代用
2. 血行をよくする
3. 筋肉の疲れとる
4. 筋肉のコリをほぐす

1 背中/肩回りのストレッチ

/ 肩こりお悩みの方におススメ /

脇ほぐし/大円筋

横になりフォームローラーを脇(右側)の下におく。体重をかけて前後左右に30秒間あってください。脇(左側)も同様に、30秒間あってください。

首ほぐし/首の頭部の付け根

首の付け根にフォームローラーを あて、体重をかけて首を左右に30秒間動かしてください。
※鳥肌を感じ過ぎて直視しない方がいいです。
※物足りない人は肩も手伝うと効果がアップします。

背中ほぐし/僧帽筋、広背筋

背中の中央部から、肩の部分にかけてフォームローラーをあててください。手は下におろして、バランスをとってください。

肩甲骨ほぐし/肩甲骨

ローラーを縦に置き、肩甲骨の内側を乗せるようにあてください。左右にスイングしたり、肘を上下、左右に大きく広げたり開したり、それぞれ30秒間動かしてください。

二の腕ほぐし/上腕三頭筋

二の腕(左側)の下にフォームローラーを置き、体重をかけて30秒間あしてください。二の腕(右側)も同様に、30秒間動かしてください。

2 腰/おしり回りのストレッチ

/ 腰痛・おしりのたるみにお悩みの方におススメ /

腰ほぐし/骨柱起立筋下部、胸腰筋膜群

フォームローラーを腰の下に置く。手で体重を調節しながら小刻みに30秒間動かしてください。
※腰中は楽にやってる間隔をまもる。

脇腹ほぐし/腰背筋膜群

脇腹(右側)にフォームローラーを あて、手で体重を調節しながら小刻みに30秒間動かしてください。脇腹(左側)も同様に、30秒間動かしてください。
※動きに鳥肌がゆかくないようにしてください。

お尻ほぐし/中殿筋、小殿筋

お尻(右側)にフォームローラーを あて、手で体重を調節しながら小刻みに30秒間動かしてください。お尻(左側)も同様に、30秒間動かしてください。
※骨盤の手前ではめるようにしてください。

腰骨ほぐし/大腿筋

フォームローラーを腰骨(右側)の下から、足の付け根にかけてあて、横向きに寝て30秒間キープしてください。腰骨(左側)も同様に、30秒間キープしてください。
※物足りない人は前に傾いて効果がアップします。

膝前ほぐし/膝蓋筋

おへその下から足の付け根にかけて、Vラインに合わせてフォームローラーを乗せたあてたおこの小刻みに転がしてください。
※鳥肌に耐えないようにしてください。

3 ふともも/ふくらはぎのストレッチ

/ 足のむくみにお悩みの方におススメ /

前ももほぐし/大腿四頭筋

両肘をつき、フォームローラーを足(左側)の付け根から膝のふまで、体重を調節しながら30秒間転がしてください。足(右側)も同様に、30秒間転がしてください。
※足は最中少ないほうがいいです。
※付け根付近と、膝上付近を中心で行うとストレッチがしやすくなります。

裏ももほぐし/ハムストリングス

床に座り、太もも(左側)真ん中裏側にフォームローラーをあて、手で体重を調節しながら小刻みに30秒間転がしてください。太もも(右側)も同様に、30秒間動かしてください。
※片方の足は膝を立てておいてください。
※つま先は上に向けてください。

股関節・内ももほぐし/股関節内転筋群

うつ伏せになり片側の脚(左側)を外に開き、内ももにフォームローラーを あて、小刻みに30秒間動かしてください。脚(右側)も同様に、30秒間動かしてください。
※体と脚が同じ高さにならないようにしてください。

外ももほぐし/大腿筋

外ももほぐし/真ん中にフォームローラーにあて、手で体重を調節しながら小刻みに30秒間動かしてください。外ももも(左側)も同様に、30秒間動かしてください。
※物足りない人は前に傾いると効果がアップします。

ふくらはぎほぐし/下腿三頭筋

フォームローラーをふくらはぎ(左側)にあて、前後左右に30秒間動かしてください。ふくらはぎ(右側)も同様に、30秒間動かしてください。
※つま先は上に向けてください。
※物足りない人は、お尻を浮かせることで負荷が高まります。

※激痛を伴う場合はすぐ中断してください。痛気持ち良いくらいの強さで行いましょう。※けがをしている部位には行わないでください。※毎日行った方、長時間行うことは避け、適量をかけましょう。