HOW TO TRAINING

ストレッチ効果

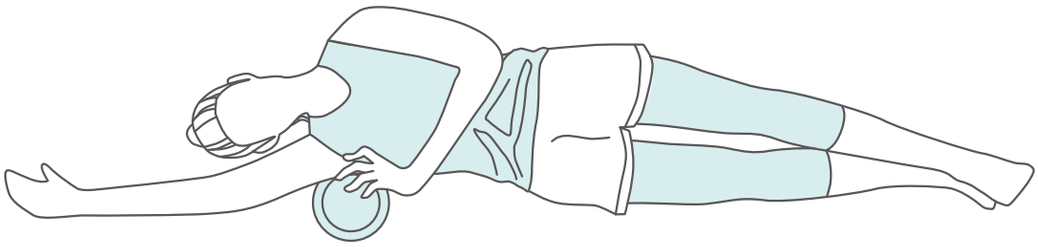
1. あんま、指圧の代用
2. 血行をよくする
3. 筋肉の疲れをとる
4. 筋肉のコリをほぐす

1

背中/肩回りのストレッチ

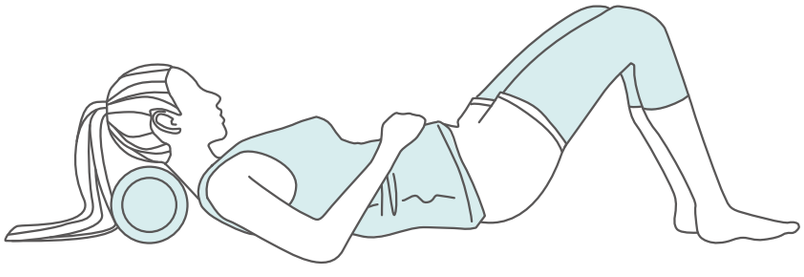
/ 肩こりにお悩みの方におススメ /

脇ほぐし/大円筋



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

首ほぐし／首の頸部の付け根

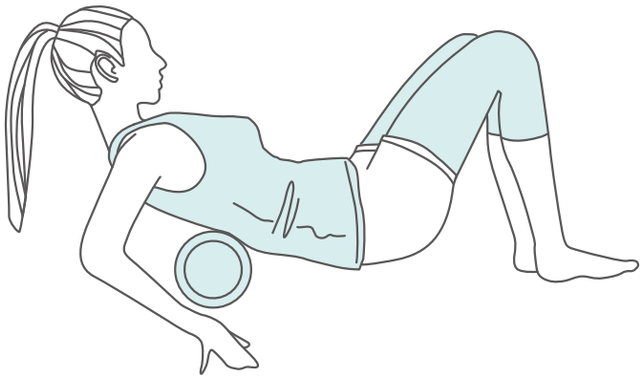


首の付け根にフォームローラーをあて、体重をかけて首を左右に30秒間動かしてください。

※負荷を掛け過ぎず適度な負荷で行ってください。

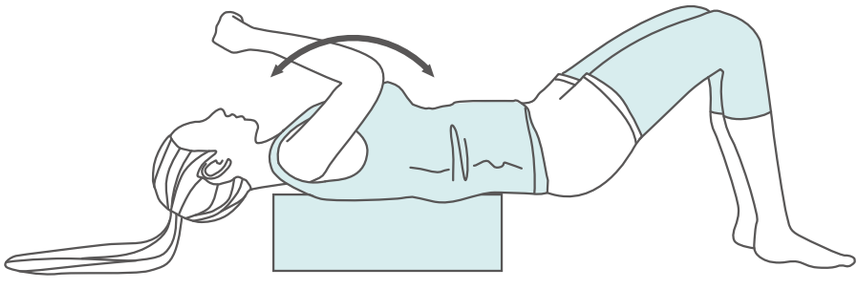
※物足りない人はお尻を浮かすと効果がアップします。

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。

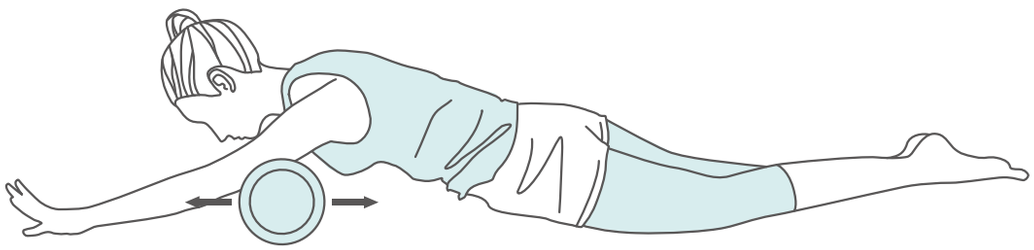
肩甲骨ほぐし/肩甲骨



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

閉じたり、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



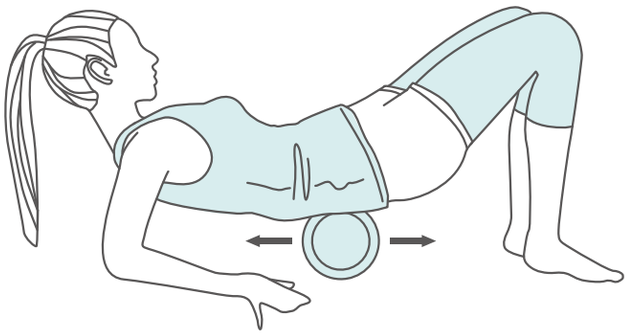
二の腕（左側）の下にフォームローラーを置き、体重をかけて30秒間転がしてください。二の腕（右側）も同様に、30秒間転がしてください。

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 /

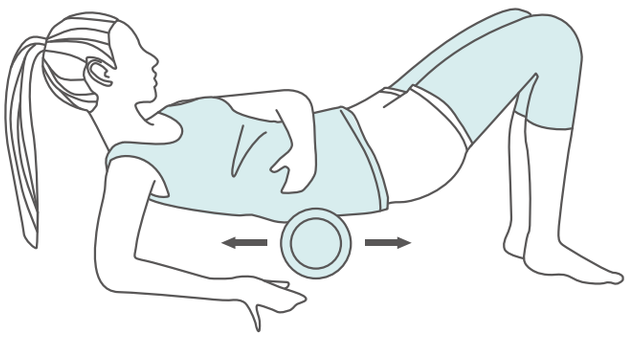
腰ほぐし/脊柱起立筋下部、胸腰筋膜群



フォームローラーを腰の下にあて、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。

※背中は床につけても問題ありません。

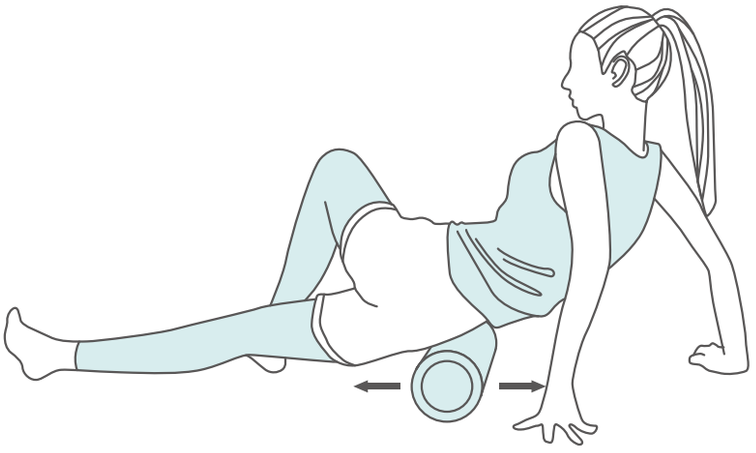
脇腹ほぐし/腰背筋膜群



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秒間転がしてください。脇腹（左側）も同様に、30秒間転がしてください。

※肋骨に負荷がかからないようにしてください。

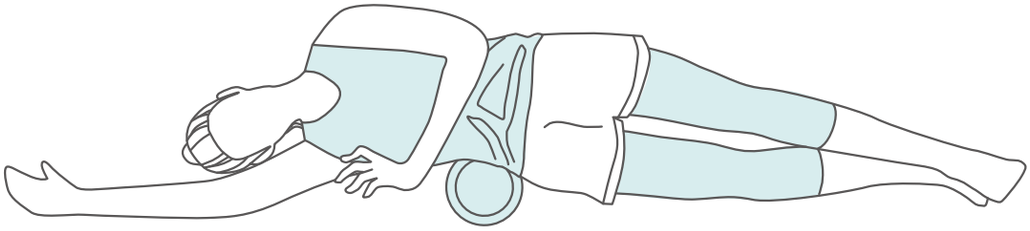
お尻ほぐし／中殿筋、小殿筋



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秒間転がしてください。お尻（左側）も同様に、30秒間転がしてください。

※骨盤の手前で止めるようにしてください。

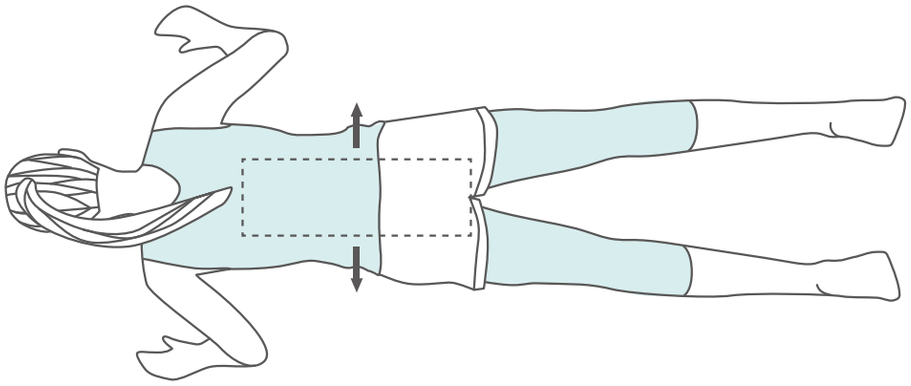
腰骨ほぐし／大腿筋



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。

※物足りない人は前後に揺らすと効果がアップします。

腰前ほぐし／腸腰筋



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縦にあて左右に小刻みに転がしてください。

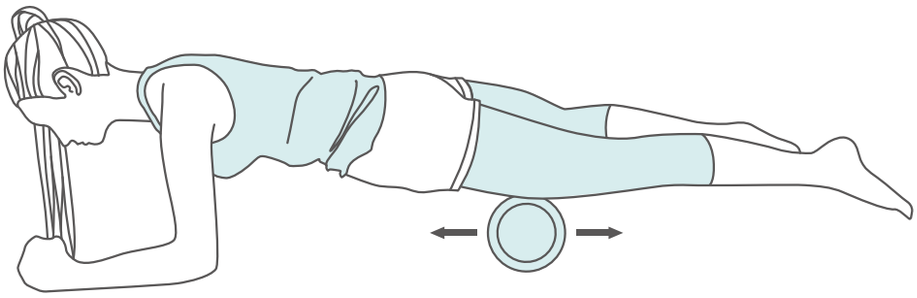
※肋骨にあてないようにしてください。

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

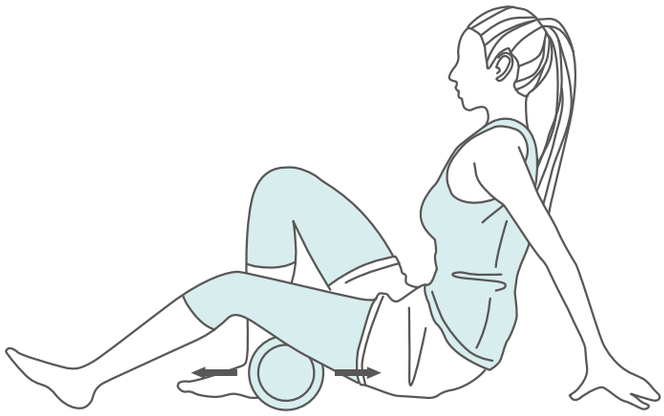


両肘をつき、フォームローラーを足（左側）の付け根から膝の上まで、体重を調節しながら30秒間転がしてください。足（右側）も同様に、30秒間転がしてください。

※足は寝かさないようにしてください。

※付け根付近と、膝上付近を分けて行うとストレッチがしやすくなります。

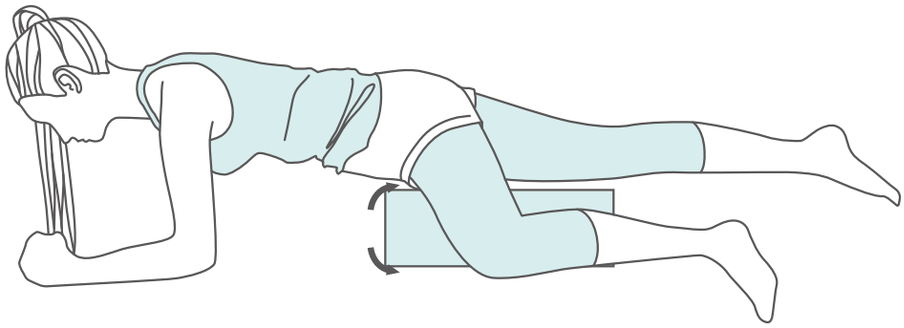
裏ももほぐし/ハムストリングス



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秒間転がしてください。

※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

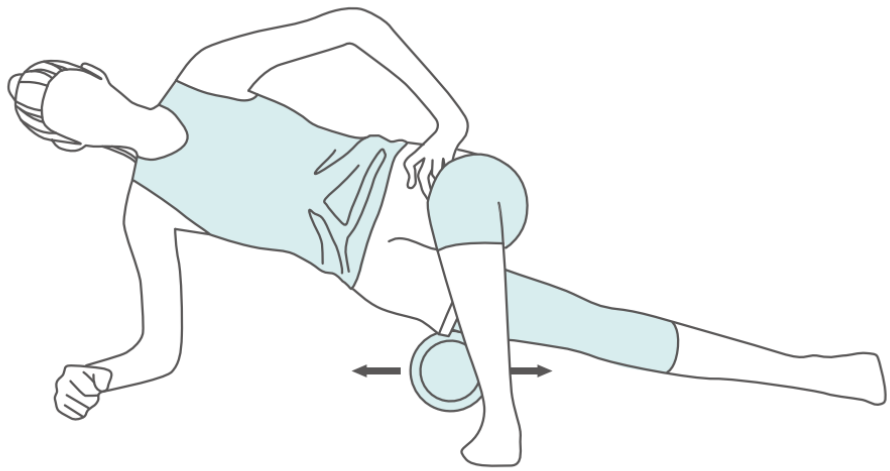


うつ伏せになり片側の膝（左側）を外に開き、内ももにフォームローラーをあて、小刻みに30秒間転がしてください。膝（右

側）も同様に、30秒間転がしてください。

※体と膝が90度広がるようにしてください。

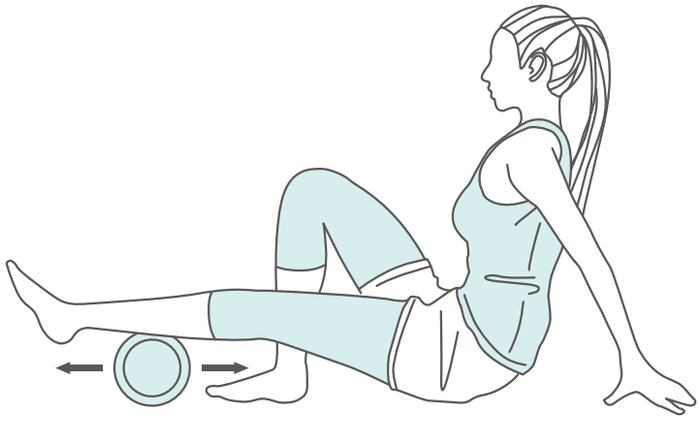
外ももほぐし／大腿筋



外もも（右側）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秒間転がしてください。外もも（左側）も同様に、30秒間転がしてください。

※物足りない人は前後に揺らす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秒間転がしてください。ふくらはぎ（右側）も同様に、30秒間転がしてください。

※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。※毎日行ったり、長時間行うことは避け、適量を心がけましょう。

⚠ 注 意

〇本製品は医療機器ではありません。〇本製品は、ストレッチやこりほぐしを目的とした製品です。他の用途ではご使用にならないでください。〇ご使用前にパッケージに記載しているご注意をよくお読みのうえ、正しくお使いください。〇本製品使用時の事故や怪我などについては一切の責任を負いかねますのでご了承願います。〇本製品の変形や劣化の原因になりますので、高温・多湿・直射日光を避けてご使用・保管してください。〇本製品は熱に弱いため、火気、熱源の近くでは使用しないでください。〇亀裂などの破損、変形、劣化を発見した場合はた

だちに使用を中止してください。〇アルコール類、またはその他の薬品を本製品に付着させないでください。 〇硬い布で本製品を拭かないでください。〇乳幼児の手が届かないところに保管してください。〇本製品は素材の特性上、時間と共に変色する可能性があります。〇最初から無理をせず、自分の体力にあった運動量を心掛けてください。〇使用する部位に持病、炎症、ケガなどがある方や、健康に不安のある方は使用しないでください。〇過度にほぐしを行うと筋肉や筋を痛めてしまう可能性がありますのでご注意ください。〇床に落とすなど、本製品に強い衝撃を与えないでください。本製品及び周囲の物・床などの破損や、怪我の原因になります。〇事故や怪我を防止するため、使用するときは必ず周囲に人やペットがいないことを確認してください。また、障害物にぶつからないようにご注意ください。〇体に痛みを感じたら中止するか、フォームの確認、見直しを行ってください。〇使用中に痛みやめまい、動悸など、異常を感じた場合は使用を中止してください。〇長時間、一つの部分に負荷を与え続けないようにしてください。〇肌に異常を感じた場合、使用を中止してください。〇飲酒した状態では怪我などの恐れがあるため、絶対に行わないでください。〇汗が付着した場合は、乾いた柔らかい布で水分を拭き取り、陰干しして乾燥させてください。〇本製品は素材の特性上、経年によって縮むことがありますが、ご使用に問題はありません。

⚠ 警告 次の人は、医師と相談してご使用ください。 〇医師の治療を受けている人や、特に身体に異常を感じている人 〇肩や腰、手足などに痛みのある人 〇悪性腫瘍のある人 〇心臓・脳神経に異常のある人 〇妊娠している人、出産直後の人 〇体温38℃以上（有熱期）の人 ※例1：急性発症症状（倦怠感、悪寒、血圧変動など）の強い時期 ※例2：衰弱している場合 〇感染症疾患の人 〇脊椎の骨折、捻挫、肉離れなど、急性（疼痛性）疾患の人 〇安静を必要とする人 〇薬を服用している人 〇血圧に異常のある人 〇四肢の不自由な人 〇糖尿病などによる高度な末梢循環障害による知覚障害のある人 〇低温状態の人 〇血行障害のある人 事故や体調不良を起こす恐れがあります。

HCFWFRD_HCFWFRS_D1-00

ECLEAR SPORTS