

エクササイズローラー

TRAINING SHEET

背骨や肩、股関節を柔らかくして
回旋可動域を目覚めさせる

使っている
筋肉を意識!

力を入れる
ときに
息を吐く!

姿勢を
チェック!

筋肉を
休ませる!

- はだしになり、動きやすい服装で行ってください。
- バランスを崩し倒れないように気を付けて行ってください。
- 床が硬い場合は、マットなどを引いて行っても問題ありません。
- 過度な痛みを感じるメニューは空いている手や脚などで、体重を分散して行ってください。

実施時間※

約10分

時間や回数を増やして
じっくりと行っていたとしても
問題ありません。

※すべてのメニューを説明内の回数もしくは時間で行った場合



(動画リンク)



(最新情報)

今後情報などが追加された際に使用できます。

ストレッチ

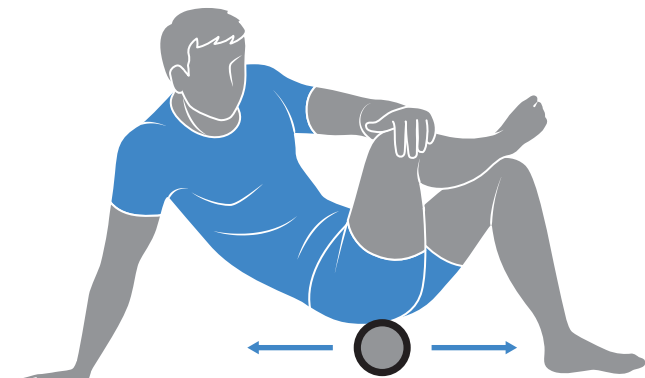
トレーニング

臀筋

【臀筋ストレッチ】

左・右
10往復

- 1 片手を付き、お尻をローラーに乗せ、脚を4の字に組む



- 2 前後に動かす

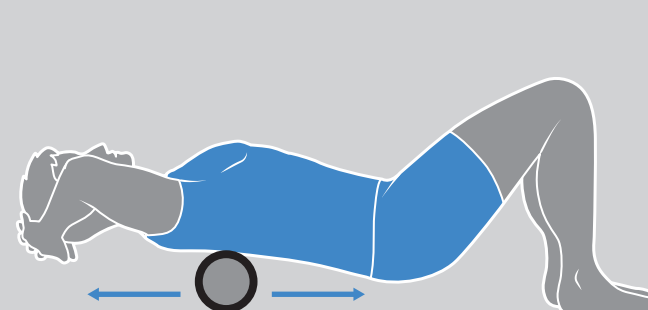
※バランスに注意してください。

背中

【背中ストレッチ】

10往復

- 1 仰向けになり、背中にローラーを当てる



- 2 上下に動く

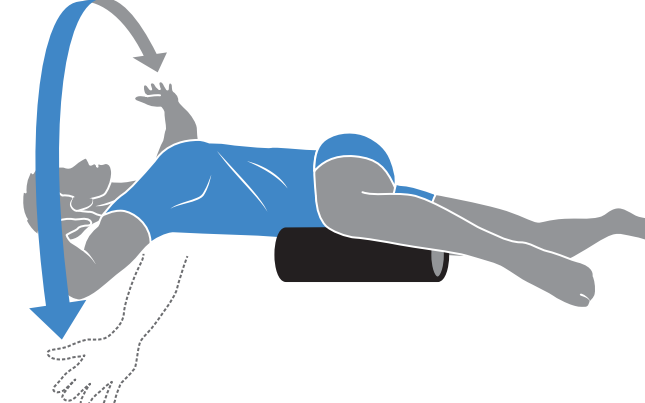
※バランスに注意してください。

胸・胸椎回旋

【オープンブック】

左・右
10回

- 1 横向きに寝て、膝でローラーを固定する



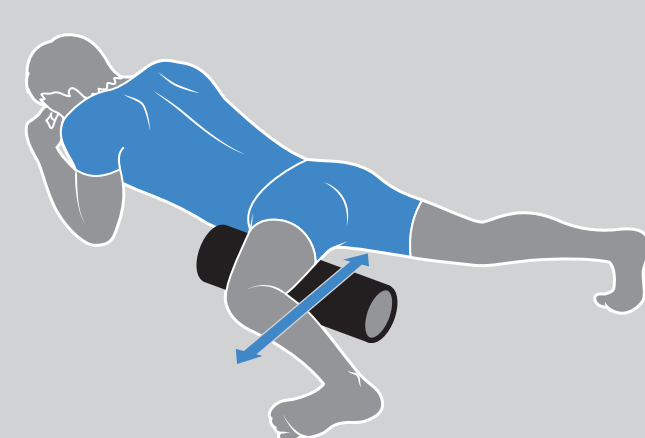
- 2 腕を開き肩甲骨を床に近づけるように胸を開く

内転筋

【内転筋ストレッチ】

左・右
10往復

- 1 うつ伏せになり、内腿をローラーの上に乗せる



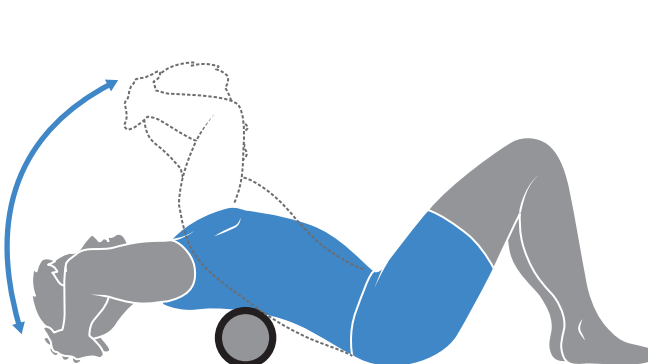
- 2 その姿勢で左右に動く

胸椎

【胸椎伸展ストレッチ】

10回

- 1 背中の丸まりやすい部分に当てる



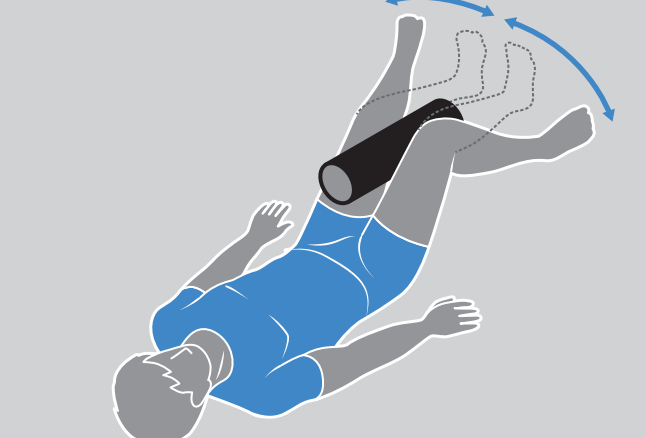
- 2 肘を前に向けたまま背中を反らす

股関節内旋

【ヒップインターナルローテーション】

10回

- 1 仰向けになり、内腿でローラーを挟む



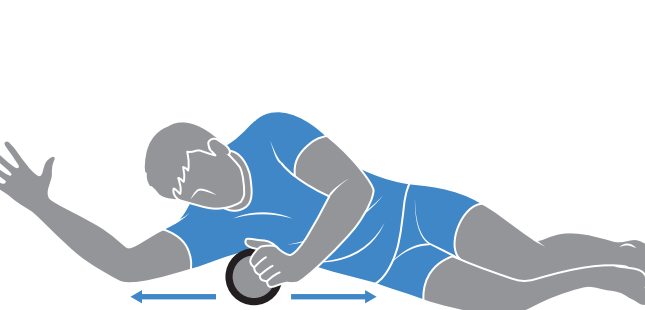
- 2 脚を外に開き股関節を内旋させる

広背筋

【広背筋ストレッチ】

左・右
10往復

- 1 横向きになり、わきの下にローラーを当て逆の手でしっかりローラーを持つ



- 2 上下に動く

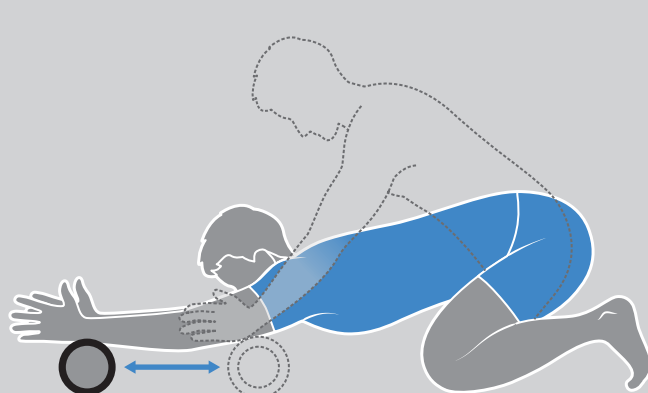
※かなりの痛みを伴う場合があります。

肩

【アクティブプレイヤー】

10往復

- 1 膝をつき、手をローラーに置く



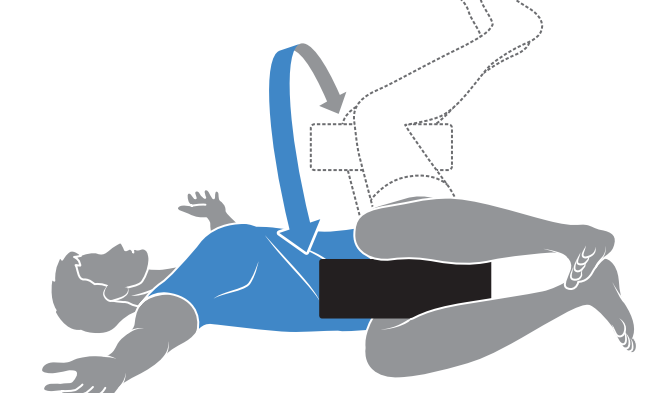
- 2 お尻を引きながら胸を下げ、ローラーを前に転がす

体幹

【ヒップロール】

10往復

- 1 内腿でローラーを挟む



- 2 両手を開き肩が浮かないように左右に脚を倒す