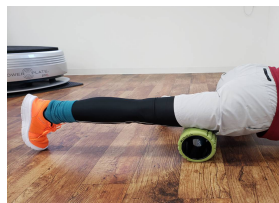


フォームローラー（FR）で身体を整える ～腿回りをほぐして膝痛・股関節予防～

膝関節の痛みや、股関節の痛み。それらは、腿回りの筋肉が凝り固まっていることが原因かもしれません。
腿回りを緩めて膝や股関節の痛み改善・予防につなげましょう！

腿の前側をほぐす使い方



やり方

- ①FRを横にして股関節の下に置きます
- ②身体を前方向に動かしながらFRを転がします
- ③股関節から膝の間の筋肉をほぐすように前後に行ったり来たりします

前腿の真ん中にFRを置いて膝の曲げ伸ばしを行ってもほぐれます！

各動作、10往復繰り返し、反対側も同様に行います

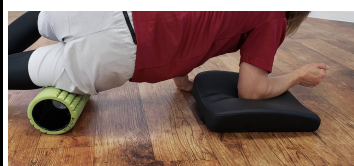
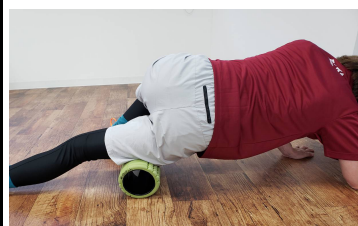
効果

腿前の筋肉が張っていると、股関節の動きに制限が出てしまったり、疲労を感じやすくなってしまいます。また、膝小僧の下あたりに痛みが出るなど、怪我にもつながりやすくなります。

腿前の筋肉の柔軟性を保ち、怪我予防につなげましょう！

また、女性が気にしやすい、腿前のぼっこり筋肉の解消にも役立ちますよ！

腿の横側をほぐす使い方



やり方

- ①FRに向かって横向きになり、腿の下にFRを置きます

- ②身体を上方向に動かしながらFRを転がします
- ③骨盤の下あたりから膝横の間の筋肉をほぐすように前後に行ったり来たりします

全体重をかけると痛みが強すぎる方は、肘の下にクッションや枕を入れると荷重の調整がしやすくなります！

10往復繰り返し、反対側も同様に行います

効果

腿横の筋肉が凝り固まってしまうと、股関節や膝の横側に痛みが出てしまう可能性があります。また、骨盤を下方に引っ張り、歪みの原因にもなります。

腿横の筋肉の柔軟性を保ち、膝や股関節痛の改善・予防につなげましょう！

