

フォームローラー（FR）で身体を整える ～ふくらはぎ・足裏をほぐしてむくみスッキリ～

1日つかった足をそのまま放置してしまうと、むくみやすくなったり冷えの原因になります。
ふくらはぎや足裏の筋肉をほぐして、血流の巡りを良くしましょう！

ふくらはぎコロコロでむくみ改善

やり方

- ①FRを横にして足首の下に置きます
- ②身体を前方向に動かしながらFRを転がします
- ③足首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
ふくらはぎの真ん中にFRを置いて足首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

運動後や一日の終わりに、ふくらはぎをほぐすと次の日に疲れが残りにくくなります！
むくみの改善にも効果的です！
ふくらはぎの筋肉には、血流を心臓にもどす大切な役割があります。筋肉が柔軟に伸び縮みできるように整えてあげましょう！



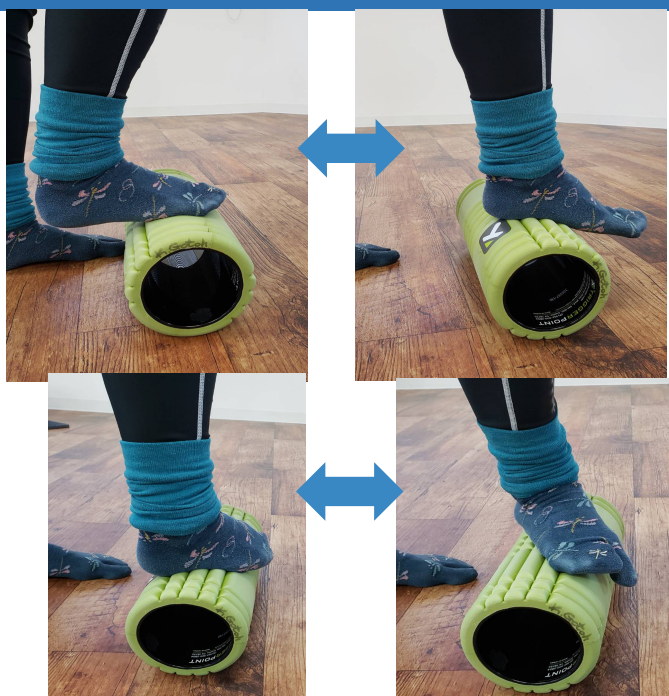
足裏コロコロで冷え性改善

やり方

- ①FRを横にして足の下に置きます
- ②足を前方向に動かしながらFRを転がします
- ③つま先から踵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
ボコボコした面の上で、足首を内側外側にひねりながら体重をかけてもほぐれます！
各動作10往復繰り返し、反対側も同様に行います

効果

全体重を支えてくれる足の裏の筋肉が凝り固まってしまうと、血流が悪くなったり、歩き方に歪みが出てしまう可能性があります。
足裏の筋肉の柔軟性を保ち、足底筋膜炎などの怪我予防や冷え性予防につなげましょう！



～運動・スポーツ応援プロジェクト～

