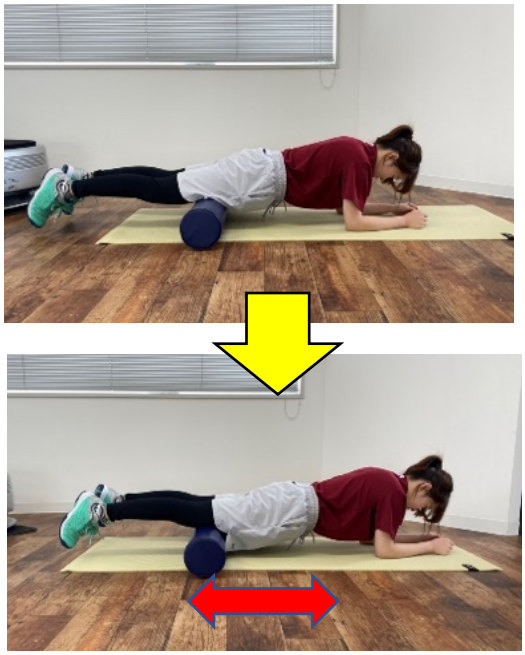
身体に痛みが出ないようにするためのケア方法

身体が痛くてうまく動けない。そんなことありませんか？
今回は身体に出やすい痛みのケア方法を紹介します！

【 ストレッチポールケア 】



やり方

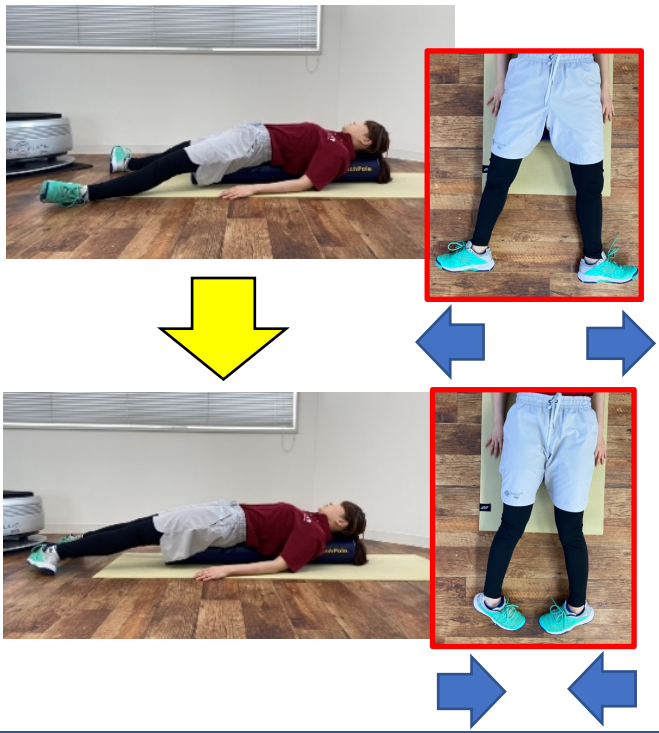
①ポールの上に太ももを当てる
②前後に動き、太ももの筋肉をほぐす
※痛みが出る時はすぐに中止

○回数：前後に10回ずつ動く

効果

太ももの張り改善
筋肉をほぐしたことによる
膝痛、腰痛予防、緩和

【 ストレッチポールケア　股関節 】



やり方

①リラックスした状態でポールの上に仰向けに寝る
②つま先を内外に交互に動かす
※足首だけでなく、股関節から動かそう

○回数：10回

効　果

股関節の動きの向上

～運動・スポーツ応援プロジェクト～