

運動前後のケア③

凝り固まった筋膜を一度剥がすことで、可動域の拡大やマッサージ効果が期待できます！

フォームローラー ①ふくらはぎ



手順

- ①フォームローラーの上に片脚を乗せる
※乗せていない方の脚は膝を曲げます
※両方を乗せてしまうと力が分散してしまいます
- ②乗せていない方の脚を支点に前後に動かす
- ③痛みがあるところは左右に動かす

効果

マッサージ後にストレッチを行うことにより
関節可動域の改善が期待できる
※30秒行くと効果的です

フォームローラー ②背中



手順

- ①フォームローラーに背中をつけ胸の前で手を組む
- ②背中をつけたまま前後に動かす
※腰から骨盤、腰から背中で行いましょう
- ③痛みがあるところは体を横に傾け前後に動かす

効果

柔軟性の向上につながる
※30秒行くと効果的です