



STRETCH ROLL | S | TRAINING MANUAL

ストレッチロールS トレーニングマニュアル

足裏

振動レベル 1~3
30~90秒程

立った状態で片足ずつ(座位の場合は両足)ストレッチロールに足裏全体を乗せ、前後に少しずつ回転させ、かかとからつま先までまんべんなくほぐします。

足底筋膜



ふくらはぎ

振動レベル 1~3
30~60秒程

ひらめ筋
腓腹筋

座った状態で背面後方に手を付き、安定したポジションを取ります。アキレス腱の上からひざ裏の手前まで数か所分割にストレッチロールを当てます。この時、つま先を内側、外側と位置を変え、より広範囲に当てることで、ふくらはぎ全体へのアプローチが可能です。



もも裏

振動レベル 1~4
30~60秒程

大腿二頭筋
半腱様筋
半膜様筋

ひざ裏に近い位置から、もも裏の真ん中位置までの数か所にストレッチロールを当てます。この時、反対側の脚を組むように乗せると圧がかり、より振動が深部まで伝わります。つま先を内側、外側と位置を変え、より広範囲に当てられもも裏全体にアプローチが可能です。



お尻

振動レベル 1~4
60~90秒程

大臀筋

ストレッチロールに片側の臀部全体を乗せ、45度くらい身体を開くように傾けます。この時、両手でバランスを取りながら安定したポジションを取ります。体を傾けストレッチロールに臀部をしっかりと当てることで全体にアプローチが可能です。



もも横

振動レベル 1~2
30~60秒程

腸脛靭帯

痛みを感じやすい場所なので、弱めの振動で臀部側から少しずつ膝側に移動させながら数か所に当てていき、もも横全体にアプローチします。この時、下側になっている腕で体を支え、体が側弯しないようにポジションを保ちます。



すね

振動レベル 1~2
30~60秒程

前脛骨筋

すねの前側にストレッチロールを当てアプローチします。膝を内側に45度程度倒し、骨を避けるように当てます。この時、上体を少し前傾姿勢にし、圧をかけて両手と反対側の脚で身体を安定したポジションを保ちます。



もも付け根

振動レベル 1~3
30~60秒程

腸腰筋

うつ伏せの姿勢で片側の脚を伸ばし、脚の付け根にストレッチロールをセットします。この時ストレッチロールは体に対して垂直位置で当てます。反対側の脚は膝を曲げ、上体は両肘で安定したポジションを保ちます。



お腹

振動レベル 1~2
30~60秒程

腹直筋

うつ伏せの姿勢で骨盤の下側にある恥骨の上から、へそ下の間にストレッチロールをセットします。お腹全体をストレッチロールに乗せるように当ててアプローチします。



内もも

振動レベル 1~3
60~90秒程

内転筋

うつ伏せの姿勢で股関節を外側に開き、膝を90度程度曲げた状態で、ストレッチロールを縦に置き、内もも全体が乗るようにセットします。この時、反対側の脚は伸ばし、ストレッチロールに圧がかかるようにアプローチします。



腰部

振動レベル 1~4
90~120秒程

胸腰筋膜

仰向けの姿勢で腰の横幅全体にストレッチロールが当たるようにセットします。この時、背面に両肘をつき安定したポジションを保ち、腰が反りすぎないように注意しアプローチします。



背中下部

振動レベル 1~3
60~90秒程

僧帽筋下部

仰向け姿勢で肩甲骨の下(みぞおちの真裏)位置にストレッチロールが当たるようにセットしアプローチします。この時、上体が反りすぎず、首に負担がかからないように手で頭を抱え、首をサポートします。



背中横

振動レベル 1~3
60~90秒程

広背筋
大円筋

横向きに寝た状態で、脇横に体と垂直位置でストレッチロールをセットし当てます。この時、脇下にストレッチロールがしっかりはまるように、下側の腕は上方に伸ばします。反対側の上の手のひらを肩に乗せ、首の位置を安定したポジションで保ちます。



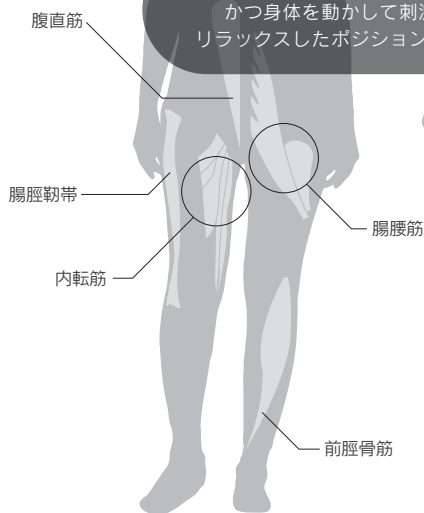
注意点

各項目の振動レベルは推奨。部位によって強い振動は筋肉が緊張しリリースしにくくなる場合があるので、筋肉が少ない部位や骨に当たる部位は振動を比較的弱めに設定してご使用ください。また、筋肉の大きい部位で弱めの振動が感じにくい場合は、強めに調整してご使用ください。

STRETCH ROLL | S | TRAINING MANUAL

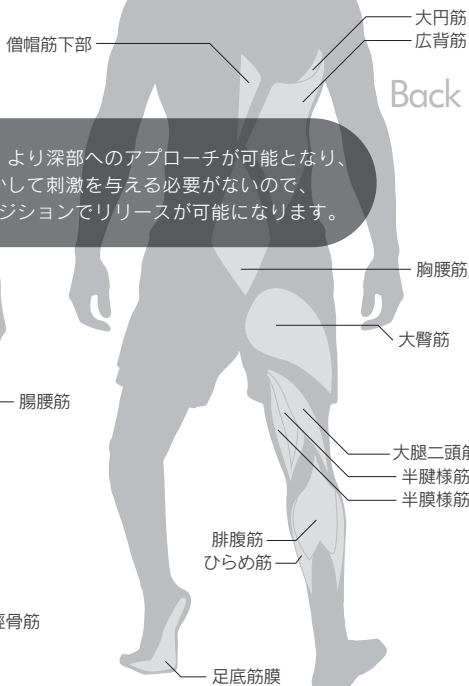


Front

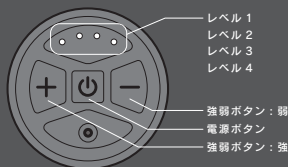


僧帽筋下部

Back



振動刺激によって、より深部へのアプローチが可能となり、かつ身体を動かして刺激を与える必要がないので、リラックスしたポジションでリリースが可能になります。



操作パネル

- ・スタンバイモード時は電池残量に応じて LED が青色に点灯します。(4 個→満充電)
- ・LED の点灯数は現在選択している振動レベルを表します。
- ・電源が入ってから約 10 分経過するとタイマーにより自動で電源が切れます。
- ・途中で電源を切る場合は、電源ボタンを押してください。

電源OFF | スタンバイモード | レベル 4 | レベル 3 | レベル 2 | レベル 1

【ドクターエア お客様相談窓口】

0120-05-8000

受付時間 10:00 ~ 18:00 年中無休 (年末年始を除く)

ストレッチロール S トレーニングマニュアル

輸入販売元 株式会社ドリームファクトリー
〒530-0001 大阪府北区梅田 1-12-17 梅田スクエアビル 16F

※写真やイラストはすべてイメージです。内容およびデザインは予告なく変更する場合があります。