

STRETCH ROLL

TRAINING MANUAL

ストレッチロール / トレーニングマニュアル

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。

〔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、強めに調整して使用ください。

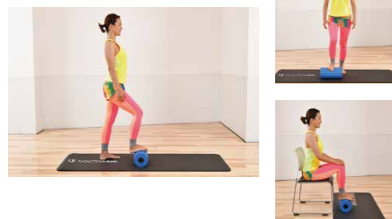


STRETCH ROLL

TRAINING MANUAL

01 足裏(足底腱膜)

| 振動レベル1-3 | 各30-90秒程 |



立った状態で片足ずつ(座位の場合は両足)3Dマッサージ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。

02 ふくらはぎ(ひらめ筋・腓腹筋)

| 振動レベル1-3 | 各30-60秒程 |



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当てます。この時、つま先を内側、外側と位置を変えるとより広範囲に当てられ、ふくらはぎ全体へアプローチが可能です。

03 もも裏(大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋)

| 振動レベル1-4 | 各30-60秒程 |



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。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かり、より振動が深部まで伝わります。また、より臀部に近い位置ではストレッチロールに座る様になり、脚全体を前に伸ばします。反対側の脚は膝を曲げて安定させます。つま先を内側、外側と位置を変えると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。

05 もも横(腸脛靭帯)

| 振動レベル1-2 | 各30-60秒程 |



体を横向きにし、太もも横から膝まで伸びている靭帯にストレッチロールを当てます。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。

06 すね(前脛骨筋)

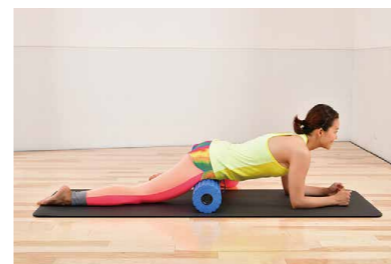
| 振動レベル1-2 | 各30-60秒程 |



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。

07 もも付け根(腸腰筋)

| 振動レベル1-3 | 各30-60秒程 |



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。

08 もも前(大腿四頭筋)

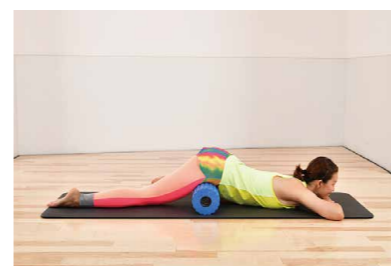
| 振動レベル1-4 | 各30-60秒程 |



うつ伏せの姿勢で片側の脚を伸ばし、もも前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つつ、もも前上部から膝側に少しずつ場所を移動させながら、張りが気になる箇所を中心にアプローチします。

09 お腹(腹直筋)

| 振動レベル1-2 | 30-60秒程 |



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。

10 内もも(内転筋)

| 振動レベル1-3 | 各60-90秒程 |



うつ伏せの姿勢で股関節を外側に開き、膝を90度程度曲げた上体で、体と平行位置に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。

11 腰部(胸腰筋膜)

| 振動レベル1-4 | 90-120秒程 |



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。

12 背中下部(僧帽筋下部)

| 振動レベル1-3 | 60-90秒程 |



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。

13 背中横(広背筋、大円筋)

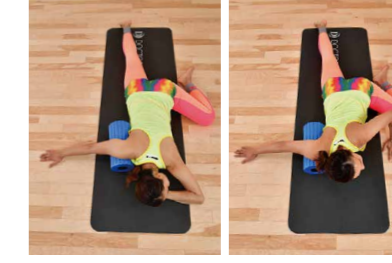
| 振動レベル1-3 | 各60-90秒程 |



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とまるように、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。

14 胸(大胸筋)

| 振動レベル1-3 | 各90-120秒程 |



うつ伏せに寝た状態で、ストレッチロールを体に対して平行の縦位置に置き、腕の付け根にセットし当てます。この時、顔はストレッチロールとは反対側に向け、よりストレッチ感を得たいときはストレッチロールを当てていない反対側の手で床をプッシュして半身に重心をかけアプローチします。