

大阪市阿倍野区のパーソナルトレーニング【どこでもフィット】から若返りフィットネス情報をお届けします！



スマイル通信

2016年 7月号
vol.79

発行：株式会社ウェルネス&スマイル



身体の歪み、腰痛、肩こり解消、猫背改善に！

テニスボール、コロコロマッサージ



テニスボールの押し方ですが、はじめは「ゆっくり」と押してください。「凝っているところ」「気持ちいい」場所をボールで探していきます。気持ちよさを感じながら、テニスボールを筋肉に押しってください。

押す時間ですが、1つの部位（胸、お尻など）で60秒以内にとどめておきます。長時間の利用は、揉み返しがありますのでご注意ください。次にテニスボール筋肉ほぐしのお勧めポーズを紹介します。

【足】足の疲れ解消、膝痛予防



＜方法＞ ※はじめは転倒防止のため壁を持ってください

1. 足の裏にテニスボールを置きます。
2. 体重を乗せるようにして、土踏まずを中心に足の裏を押します。
3. 自然呼吸で60秒間行います。

動画でご覧頂けます ° QRコード▶



テニスボールを使った筋肉ほぐしは、筋肉の疲労回復だけでなく、身体の歪み改善、肩こり解消、腰痛予防、ストレス解消にも効果があります。数々のスポーツ選手も実践して、パフォーマンス向上に役立っています。

テニスボールでの筋肉ほぐしの良さは、誰でも簡単に手軽にマッサージができて、筋肉を押し強さも自由自在、どの筋肉が凝っているのかが一目瞭然です。「あれっ、こんなところが凝っていたの？」と意外な事実を発見することが多々あります。

この凝っている部位の発見が、**身体の歪みの原因**だったりすることもあるので、その部位の筋肉をほぐせば身体の歪み解消にも効果があり、体も身軽になります。また、その日の筋肉の張り具合を感じて、「今日は肩が張っているなあ～」と体調管理にも役立ち、第2のストレッチとして日々の身体のメンテナンスとして活用できるのです。では、早速実践編に移りましょう！

テニスボール筋肉ほぐしの方法

まず、テニスボールは、硬式のテニスボールを使用します。（百均は、耐久性に問題があり）スポーツ店で、4個入りのセット販売が主流です。

裏面へどうぞ



【胸】猫背解消、肩こり解消



1. 肩と胸の境目にゆっくりと、テニスボールを転がしていきます。
2. 気持ちの良い場所を探すようにします。
3. 自然呼吸で60秒間行います。

動画でご覧頂けます ° QRコード▶



【肩】肩こり、首こり解消



1. 肩にテニスボールを置き、ゆっくりと転がします
2. 気持ちの良い場所を探すようにします。
3. 自然呼吸で60秒間行います。
4. 反対側も同様に行います

動画でご覧頂けます ° QRコード▶



【内腿】腰痛予防、骨盤矯正



1. お尻を床につけ、右足を曲げ、左足を伸ばします。
2. 右足の太もも内側(内転筋)にボールを当てます。
3. 気持ちの良い場所でボールをコロコロします。
4. 自然呼吸で60秒間行います。
5. 反対側も同様に行います

動画でご覧頂けます ° QRコード▶



【お尻】腰痛予防、代謝アップ



1. テニスボールを床と「右」のお尻の間に置きます。
2. 「右足」を伸ばし、「左足」を曲げて、テニスボールをゆっくり気持ち良く動かします。
3. 自然呼吸で20秒間、動かします。
4. 反対側も同様に行います

動画でご覧頂けます ° QRコード▶



発行：パーソナルトレーニング どこでもフィット
大阪市阿倍野区西田辺 1-19-1-202
御堂筋線「西田辺駅」より徒歩1分



ホームページ <http://www.dokodemofit.com>

Facebook ページ <http://www.facebook.com/dokodemofit>

次号は...

綺麗な歩行、老化予防の
股関節トレーニング法