

アキュローラーで 筋肉のコリやむくみを解消しよう

むくみ解消で
足が軽くなる

足の裏



黒い球を一つとり、足の裏で踏みつけるように転がします。足裏全体がほぐせます

ふくらはぎ



ふくらはぎにアキュローラーを当てコロコロと転がすように動かします。

すね



すねにアキュローラーを当てふくらはぎと同じようにコロコロと転がすように動かします。

太もも前



ももの前側へ押し当てコロコロ転がしながらほぐします。

太もも裏



ももの裏側へ押し当てコロコロ転がしながらほぐします。

おしり



おしりへ押し当てコロコロ転がしながらほぐします。

実は酷使している!?

すねの筋肉

すねの筋肉(前脛骨筋)は歩くときによく使われる筋肉です。あまり筋肉があるように見えませんが、知らず知らずのうちに酷使してしまっています。刺激してあげることで、冷え性やむくみの改善に効果◎
脚が軽くなりますよ!

もも裏のストレッチは

姿勢改善にも◎

立っているともも裏(ハムストリング)には常に負荷がかかったままの状態になり、筋肉が緊張して縮こまります。ハムストリングが緊張すると、骨盤が引っ張られて後ろに傾き、猫背になりやすくなります。日頃からハムストリングも意識してストレッチすると猫背にとっても良いです。

その他にも
使い方いっぱい



首や背中、鎖骨周辺も気持ちよくほぐすことが出来ます。