



## ポールマッサージ

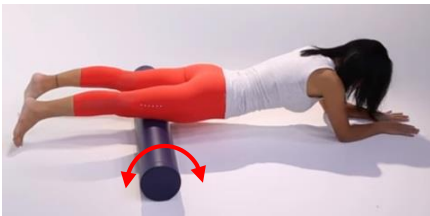
ポールを使ったマッサージで固まった筋肉をほぐし「ゆるめ」身体の歪みを解消します

### 1. 体幹トレーニング



頭からかかとまで一直線の形は崩さないように30秒キープする

### 2. 太もも前マッサージ



ストレッチポールを骨盤から膝上までを前後に転がしながら少しずつ移動する

### 3. すねマッサージ



### 4. 足の甲マッサージ



### 5. 太もも横後マッサージ



### 6. 太もも横前マッサージ



### 7. 腰部マッサージ



### 8. お尻マッサージ



### 9. お尻外側マッサージ



### 10. 中殿筋マッサージ



### 11. 首マッサージ



ストレッチポールを首の下の方に乗せて視線が少し上の方を向くようにする  
頭の重さを感じ上を向く。右⇒上⇒左⇒左右

### 12. 僧帽筋マッサージ



### 13. 内転筋マッサージ(右)



### 14. ハムストリングマッサージ(右)



### 15. 内転筋マッサージ(左)



### 16. ハムストリングマッサージ(左)

