

Naipo

Foam Roller

マッサージ&フォームローラー 2 IN 1

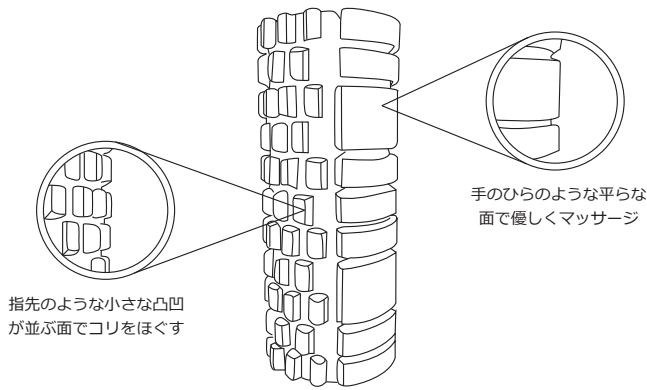
Web: www.naipocare.com
E-mail: support@naipocare.com
Add: Huanan City Electronic Trading
Building P05 Room 116, Longgang
District, Shenzhen, China.



特徴

- 高密度EVA樹脂の生地で低反発で、耐久性に優れ変形しにくいです。
- 表面には特別にデザインされ、18mmの厚さ頑丈で柔軟性のある突起がついており、まるでマッ

サージ療法士の指の様な感覚です。



- 滑らかで頑丈で柔軟性のある突起は筋肉よりも固く、骨よりも柔らかく作られています。

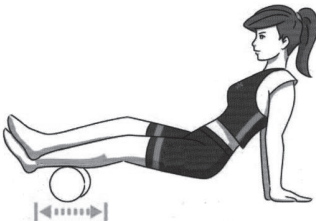
商品仕様

- 長さ330mm x 直径140mm
- 3種類の表面デザイン
- 収納ケース

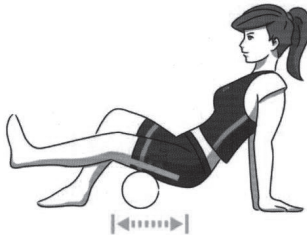
機能

- 血行を促進する
- 筋肉をリラックスさせる
- 体のリカバリー
- 筋肉の弾力を向上させる

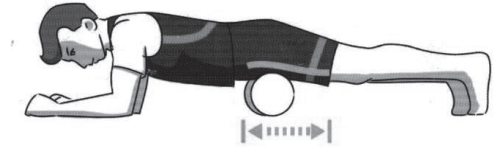
一、 ふくらはぎ：
フォームローラーに両足のふくらはぎをのせ、前後に往復ローリングします。両手は肩の位置に置いて体を支えながら、前後に往復ローリングします。



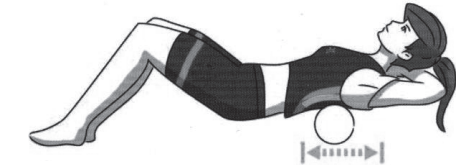
二、 太ももの裏側：
フォームローラーに太ももをのせます。両手を肩の位置に置いて体を支え支えながら、前後に往復ローリングします。でん部の近くまで行う事でより効果が上がります



三、 太ももの前側：
うつ伏せになり、フォームローラーの上に太ももをのせます。体は床と平行の姿勢を保つように意識します。次に、左右に往復ローリングします。



四、 背中：
腕を頭の後ろで組み、ローラーが背中にあたる様に寝ます。そのまま肩甲骨の間から腰の上まで足を使いゆっくりとゴロゴロしましょう。



五、 二の腕：
フォームローラーを腕の付け根に合わせます。体重をかけながら前後に4往復ローリングします。左右の胸を交代して同様に行ってください。



六、 胸：
うつ伏せになり、フォームローラーの上に胸をのせます。この際、支える足の位置と手の位置に注意してください。体重をかけながら左右に4往復ローリングします。狭い箇所ですが、丁寧に行ってください。左右の胸を交代して同様に行ってください。

