

폼롤러 운동법

등·목·가슴 스트레칭



[폼롤러]등·목·가슴 스트레칭

운동효과:

등, 목, 가슴 마사지 및 스트레칭



1. 등 근육 마사지

① 폼롤러 위에 눕는다. (날개뼈 아래 위치)

② 몸을 아래위로 움직이며 등 근육 전체(날개뼈 아래~어깨 뒤쪽)를 마사지한다.



2. 목 근육 마사지

① 폼롤러 위에 눕는다. (목 뒤 위치)

② 목을 좌우로 천천히 회전시키며 목 뒤 근육을 마사지한다.



3. 가슴 근육 마사지

- ① 폼롤러를 사선으로 기울여(10~15°정도) 그 위에 엎드린다. (가슴과 어깨 경계선에 위치)
- ② 팔을 위아래로 움직이며 가슴근육을 마사지한다.



4. 광배근 마사지

- ① 폼롤러 위에 옆으로 눕는다. (겨드랑이 아래 위치)
- ② 몸을 위아래로 움직이며 광배근을 마사지한다.



5. 날개뼈 주변 근육 마사지

- ① 폼롤러 위에 옆으로 비스듬히 눕는다. (겨드랑이 뒷부분&날개뼈 부분위치)
- ② 팔꿈치를 구부려 어깨를 바깥쪽 안쪽으로 회전시키며 날개뼈 주변 근육을 마사지한다.