



[폼롤러] 엉덩이·허리 스트레칭

운동효과:
골반·엉덩이, 요부, 복부근육 마사지 및 스트레칭



1. 엉덩이 근육 마사지

- ① 폼롤러 위에 한쪽으로 비스듬하게 앉는다. (엉덩이 근육에 위치)
- ② 몸을 위아래로 움직이며 엉덩이 근육 전체를 마사지한다.
- ③ 반대쪽도 동일하게 마사지한다.



2. 골반·엉덩이 마사지

- ① 고관절과 무릎을 자연스럽게 구부려 폼롤러 위에 눕는다. (뒤쪽 골반 뼈 아래에 위치)
- ② 다리를 좌우로 천천히 회전시키며 골반 뒤쪽, 엉덩이 근육을 마사지한다.



3.요부 근육 마사지

- ①폼롤러 위에 엎드린다. (앞쪽 골반 뼈 튀어나온 곳 바로 아래 부분에 위치)
- ②몸을 위아래로 조금씩 움직이며 요부근육을 마사지한다.