



[폼롤러]허벅지 스트레칭

운동효과:
허벅지 마사지 및 스트레칭



1.허벅지 뒤 근육 마사지

- ①폼롤러 위에 허벅지를 올려놓고 가볍게 눌러준다.
- ②몸을 앞뒤로 움직이며 허벅지 뒤 근육(무릎 뒤~엉덩이 아래) 전체를 마사지한다.



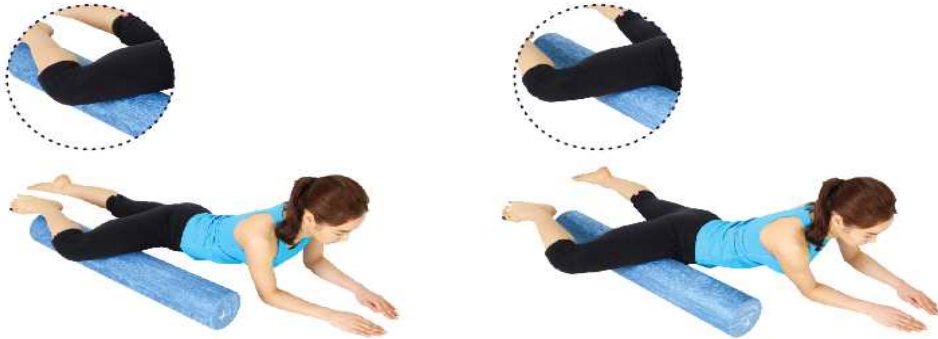
2.허벅지 앞 근육 마사지

- ①폼롤러 위에 엎드린다. (앞쪽 골반 뼈 튀어나온 곳 바로 아래부분에 위치)
- ②몸을 위아래로 움직이며 허벅지 앞 근육 전체 [골반-무릎(슬개골 위)]를 마사지한다.



3. 허벅지 외측 근육 마사지

- ① 폼롤러 위에 옆으로 눕는다. (외측 골반 뼈 튀어나온 곳 바로 아랫부분에 위치)
- ② 몸을 위아래로 조금씩 움직이며 허벅지 외측 근육 전체(골반~무릎 외측 위)를 마사지한다.



4. 허벅지 내측 근육 마사지

- ① 엎드린 자세에서 한쪽 고관절과 무릎을 구부려 폼롤러 위에 올린다. (허벅지 내측 근육에 위치)
- ② 몸을 좌우로 조금씩 움직이며 허벅지 내측 근육 전체(무릎 내측 위~서혜부)를 마사지한다.