



[폼롤러]종아리·발바닥 스트레칭

운동효과:
종아리·발바닥 마사지 및 스트레칭



1.종아리 뒤 근육 마사지

- ①폼롤러 위에 종아리를 올려놓고 가볍게 눌러준다.
- ②몸을 앞뒤로 움직이며 종아리 뒤 근육 전체(발목~무릎 뒤)를 마사지한다.



2.경강이 마사지

- ①팔을 펴고 엎드린 자세에서 한쪽 고관절과 무릎을 구부려 폼롤러 위에 올린다. (무릎 아래 종아리 외측 근육에 위치)
- ②몸을 앞뒤로 움직이며 경강이 (무릎아래~발목)를 마사지한다.
- ③반대쪽도 동일하게 마사지한다.



3. 발바닥 마사지

- ① 폼롤러 위에 발바닥을 올려놓고 체중을 이용해 누른다.
- ② 다리를 앞뒤로 움직이며 발바닥 전체를 마사지한다.
- ③ 반대쪽도 동일하게 마사지한다.