Spine Roller 基本の使い方

スパインローラーを使えばリラックスしながら、体を芯からほぐすことができます。
ここで紹介するのは、全身をほぐして緩め、ストレッチ効果を高めるのに最適な基本の使い方です。
すべてを行わなくてもOK。気持ちよいと感じるものを中心に、自分の体調に合わせて行ってみてください。
朝起きたとき、夜寝る前のリラックスタイムなど、ライフスタイルに合わせて習慣にしましょう。

スパインローラーを使用するときのポイントは2つ！

1 リラックスする

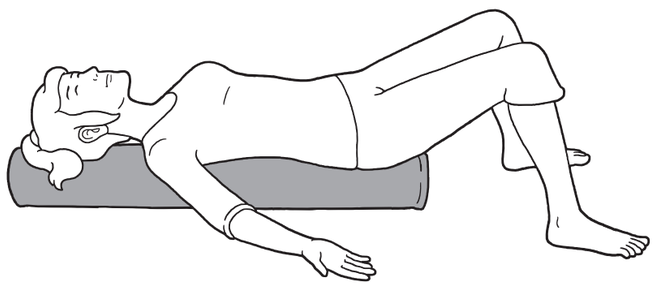
スパインローラーに体を預けるようにして全身の力を抜いてください。
体がリラックスしていると深い呼吸がしやすくなります。

2 深い鼻呼吸をする

リラックスしながら深い呼吸をすると、体が芯から緩んでストレッチ効果が高まります。鼻からゆっくり息を吸い、同じくゆっくり鼻から息を吐きます。

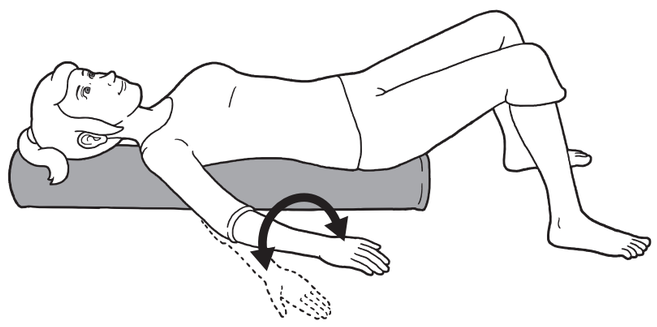
注 意 ※「気持ちいい」と感じる程度で行ってください。痛いと感じるほど伸ばすのは逆効果です。※使用中に体に痛みを感じたら中止してください。※食後1時間以内は使用を避けてください。

1 リラックスする



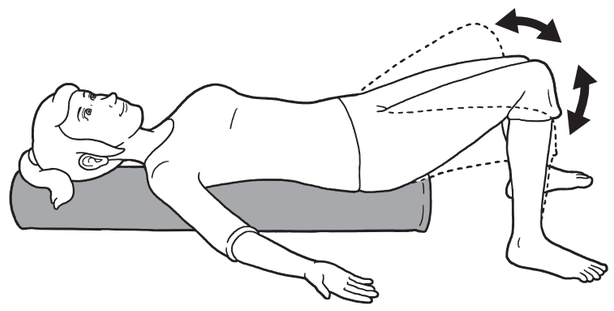
両足を肩幅に開き、重心をかかと内側に。手のひらを上にして両腕を斜め下に自然に下す。両肩甲骨でスパインローラーを挟み、骨盤をスパインローラーのカーブに沿わせるようなイメージで体を預けて全身の力を抜く。これが基本のポジション。ゆっくり鼻呼吸を行いながら、60秒間キープする。

2 腕をほぐす



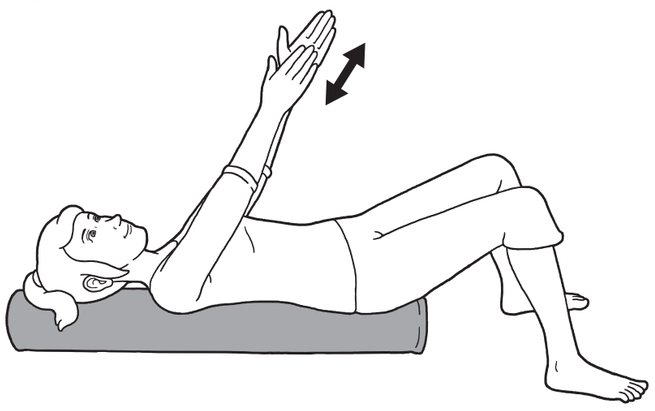
❶のポジションで両腕を内側、外側の交互にひねりながら、両手のひらを上下に返すのを繰り返す。肘が床から離れないように注意して。ゆっくり鼻呼吸を行いながら、60秒間行う。

3 股関節を緩める



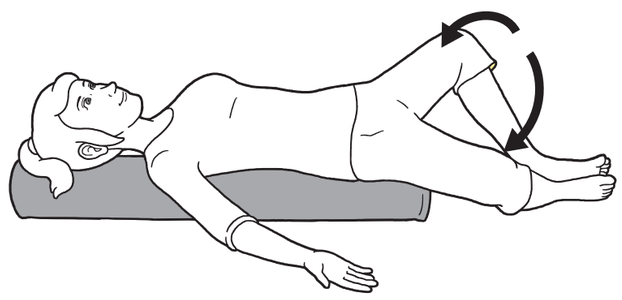
❶のポジションから、ゆっくり両膝を近づけてくっつける。3 秒間キープしたらゆっくり元の位置に戻す。股関節を緩めるイメージで 20回行う。

4 肩甲骨回りをほぐす



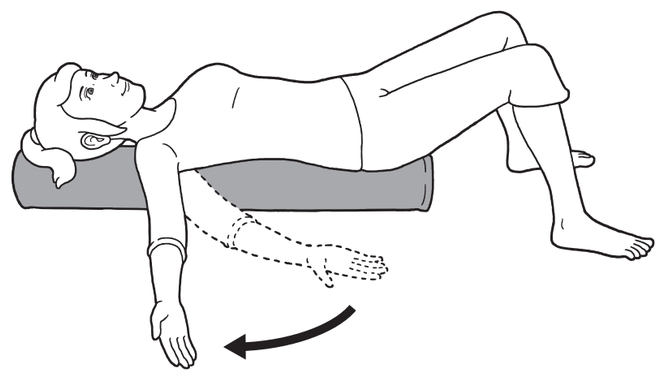
❶のポジションから、両腕を斜め上に伸ばし、中指の先がへその真上にくる位置で両手のひらを合わせる。交互にスライドさせるようにゆっくり両手のひらをすり合せる。肩甲骨からしっかり腕を前後させるイメージで。ゆっくり鼻呼吸を行いながら、60秒間行う。

5 股関節を開く



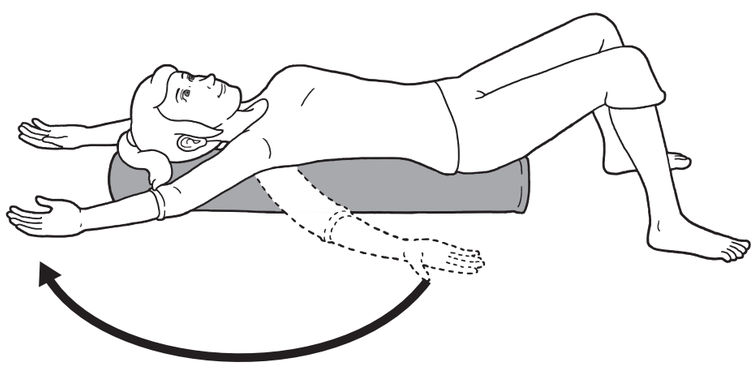
❶のポジションからゆっくり両膝を外側に倒し、両足の裏を合わせる。きつければ足の裏を合わせなくてもOK。ゆっくり鼻呼吸を行いながら、60秒間キープする。

6 胸を開く



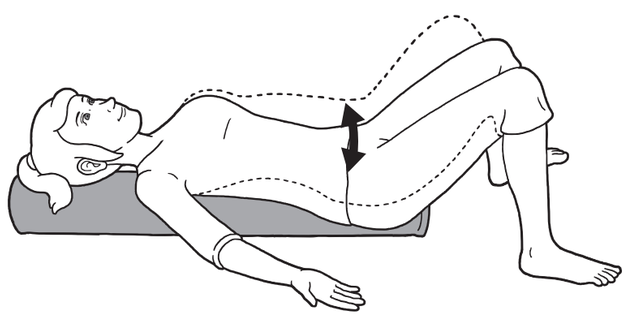
❶のポジションから、両手のひらを上に向けたまま床を滑らせるようにして両腕を真横に上げる。鎖骨の付け根から伸ばすイメージで。ゆっくり鼻呼吸を行いながら、60秒間キープする。

7 胸から腕を伸ばす



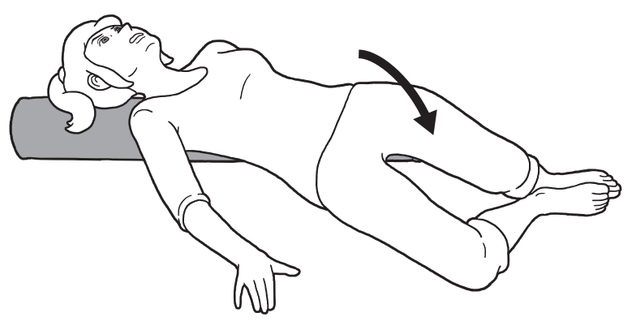
❶のポジションから、両手のひらを上に向けたまま床を滑らせるようにして万歳する。上げられるところまででOK。肩をすくめないように注意し、両肩甲骨間を縮めてお尻側に下げるイメージで。ゆっくり鼻呼吸を行いながら、60秒間キープする。

8 背骨回りを緩める



❶のポジションのまま、腰を左右に小刻みに揺らす。スパインローラーをコロコロと左右交互に転がすようにするのがポイント。ゆっくり鼻呼吸を行いながら、60秒間行う。勢いをつけすぎて落ちないように注意して。

9 安全な降り方



スパインローラーから降りるときは腰から下をスライドさせるようにして、まずお尻を床に。ドスンと落ちないように注意して。手を床について体を支えながら、ゆっくり体を起こす。

イラスト／鈴木順幸