

Soleus | ヒラメ筋(ふくらはぎ)

ヒラメ筋を柔軟にし、
アキレス腱や、足関節の炎症予防に

【基本姿勢】

GRID®にふくらはぎをのせます。
その上に、片足をクロスさせます。



【使用方法】

Zones: ゾーン ① ② をそれぞれ行ってください。

■逆側も同様に行ってください。

前後に、**4** 往復
ローリングする。

静止した状態で、左右
に **4** 回ゆっくりと足首
を動かす。



IT Band | 腸脛靭帯(太もも外側)

ひざ周辺の柔軟性を高め
ランニング中の横ブレによる痛みを抑える

【基本姿勢】

横向きに寝て、ひじで体を支えながら
GRID®の上に大腿部をのせます。
上の足を、前に組み体を支えます。



【使用方法】

Zones: ゾーン ① ② をそれぞれ行ってください。

■逆側も同様に行ってください。

前後に、**4** 往復
ローリングする。

静止した状態で、ひざを
ゆっくりと90度に曲げる。
曲げ伸ばしを **4** 回行う。



Quadriceps | 大腿四頭筋(太もも表側)

ひざ関節からお尻周辺の柔軟性を高めるとともに、
ひざの負担を和らげ腰痛予防につなげる

【基本姿勢】

うつ伏せになり、
両ひじをつき
GRID®の上に、
ひざ上部をのせます。
体は床と平行の姿勢を
保ちます。



【使用方法】

Zones: ゾーン ① ② をそれぞれ行ってください。

■逆側も同様に行ってください。

前後に、**4** 往復
ローリングする。

静止した状態で、ひざを
ゆっくりと90度に曲げる。
曲げ伸ばしを **4** 回行う。



Hips (Glute Muscles) | 臀部(お尻)

臀部をほぐし安定性を高め可動域を広げる

【基本姿勢】

横向きに寝て、ひじで体を支えながら
GRID®の上にのります。
上の足を、後ろに組み
体を45度くらい
後ろに傾け
お尻に位置を合わせます。



【使用方法】

■逆側も同様に
行ってください。

Zones:
ゾーン ①

Zones:
ゾーン ②

前後に、**4** 往復
ローリングする。

左右に、**4** 回
摩擦刺激を
加える。

静止した状態で、
上の足を前後に
4 回動かす。



Thoracic Spine | 胸椎(上背部)

背中をほぐし体幹の動きをスムーズにする

【基本姿勢】

GRID®を背中中心部付近(胸椎下部)に合わせます。
両手を首の後ろで組むか、胸の前で組みます。



【使用方法】

Zones: ゾーン ① ② をそれぞれ行ってください。

前後に、**4** 往復
ローリングする。

左右に、**4** 回摩擦刺激を
加える。



Torso (Latissimus Dorsi) | 広背筋(背部の三角筋)

広背筋のリリース(解きほぐす)を行い、
姿勢を整え体幹の動きをスムーズにする

【基本姿勢】

横向きに寝て、ひざを少し曲げます。
脇の下にGRID®を合わせ、片手でGRID®を支えます。
手の平を上に向け、腕をまっすぐ伸ばします。
※脇の下に痛みがでる場合は、GRID®を
2箇所使用するとラクに行うことができます。



【使用方法】

Zones: ゾーン ① ② をそれぞれ行ってください。

■逆側も同様に行ってください。

前後に、**4** 往復
ローリングする。

静止した状態で、腕を前に
4 回振る。ひじを曲げ
ないように行う。

