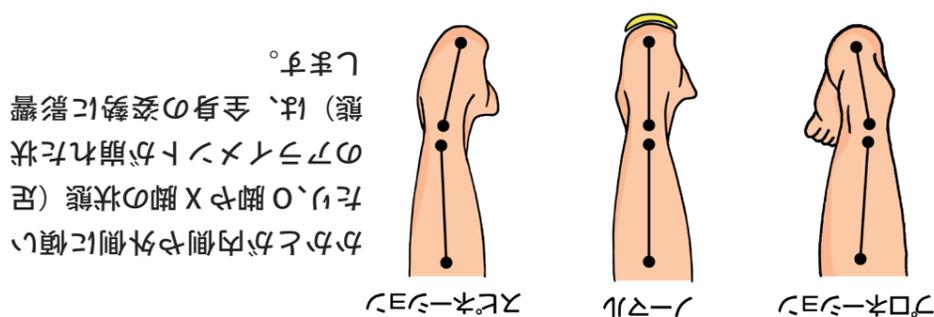
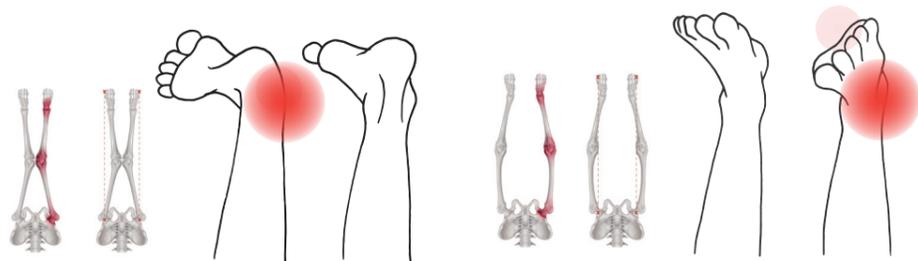




筋膜リリースで整えた足に TOKYOINSOLL® を使用すれば良い足のアライメントをキープできます。



かかとが内側や外側に傾いた状態 (足のアライメントが崩れた状態) は、全身の姿勢に影響します。

足のアライメントの重要性

お魚の形の背面・とがった部位などを活用し、狭い面を奥深くリリースする時に使えます。陶器でできているので、割らないよう気をつけてお使いください。服や靴の下から使えます。素足の場合はオイルを使用してください。

ツープールを使うと、一度に広い面積の筋膜リリースができます。自分の体重を使って、効率的に足裏やふくらはぎなどをリリースできます。

FEETNESS™ フイツシユ

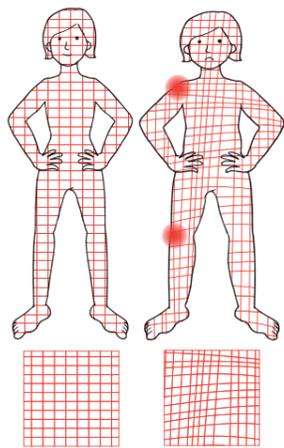
FEETNESS™ ツープール



FEETNESS™筋膜リリースは、足の小さな筋肉をコンプレキシオニクスするために、部位により使用する道具を使い分けます。

FEETNESS™筋膜リリース

なぜ、筋膜リリース + インソールなのか？



筋膜は全身を覆う一枚の膜のようなものです。筋膜の一部が癒着したり、よじれると、その部位の動きが悪くなります。姿勢が悪くなったり、痛みが出たりする原因となります。

筋膜は道具を使って、こする・伸ばす・寄せるなどの刺激を与えると、よじれを整えることができます。これを筋膜リリースと言います。

FEETNESS™筋膜リリースによって、傾いた足のアライメントをニュートラルにした状態で TOKYOINSOLL® を使えば、まっすぐな足元をキープ出来ます。



フィートネス FEETNESS™ 速く、楽に、歩ける足へ！



FEETNESS™足のセルフケアプログラムに、足を中心に効率よく筋膜リリースができる用具とその使い方をまとめました。FEETNESS™筋膜リリース + TOKYOINSOLL® 歩行で足から姿勢を改善しましょう。

お問い合わせ

スケートインソール株式会社
 [所在地] 〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町 11-1
 明治神宮外苑スケートリンク内
 [HP] <https://www.tokyoinsoll.com>
 [E-mail] info@tokyoinsoll.com
 [電話] **080-6640-2029**

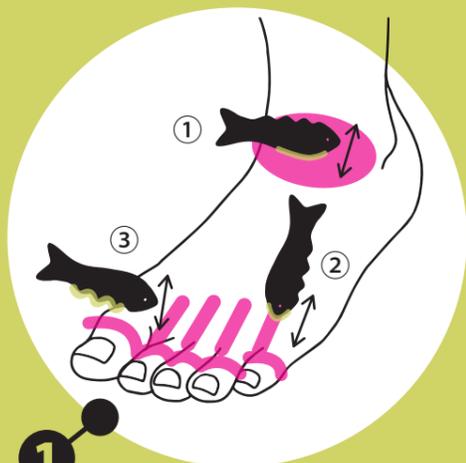
ホームページは
こちら



FEETNESS™ 筋膜リリースのやり方

★FEETNESS™フィッシュの使い方

オイルは使用せず、ズボンや靴下の上から筋膜リリースをします。

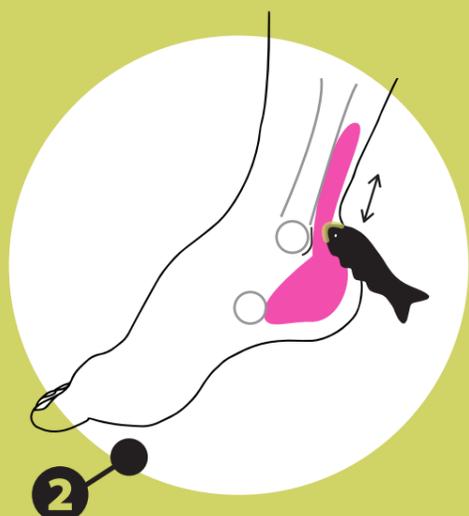


FEETNESS™フィッシュのやり方動画はこちら

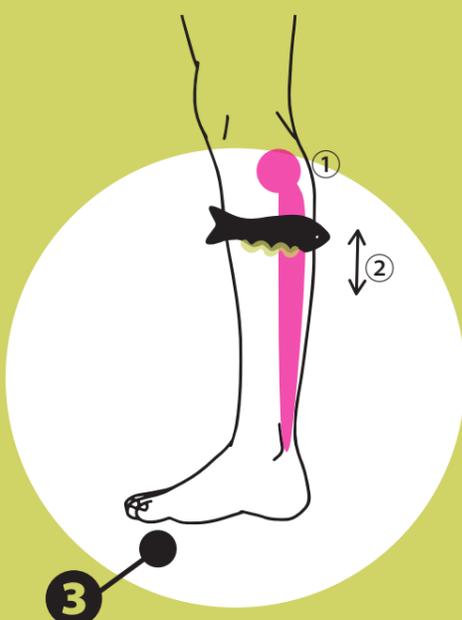


1 足の甲

- ①足首前面は皮膚にシワが寄っている部分
- ②指の間は一本ずつ骨の間
- ③足指は関節の動きが悪い箇所



2 後脛骨筋 (うちくるぶしの後ろ)
骨と肉の間に隙間ができるように



3 腓骨筋 (脚の膝下外側)
①骨の付け根
②筋肉全体

動画では、膝周りの筋膜リリースもご紹介しています。挑戦してみたい方はやってみてください！

△ 使用上の注意

抗凝固薬を服用中の方は参加できません。

傷口、静脈瘤のある部位、ケガや関節リウマチ、皮膚炎等で熱を持っている部位、腫れている部位への使用はできません。

これらの副反応を経験する可能性があります。

- ▶ あざ
- ▶ 赤み
- ▶ 点状出血
- ▶ ひりひり感
- ▶ 痛み

痛みやひりひり感がある場合は、氷で患部を冷やしてください。

通常は翌日にはなくなります。

症状が3日以上続く場合は、医療機関にご相談ください。

FEETNESS™
内容はこちら

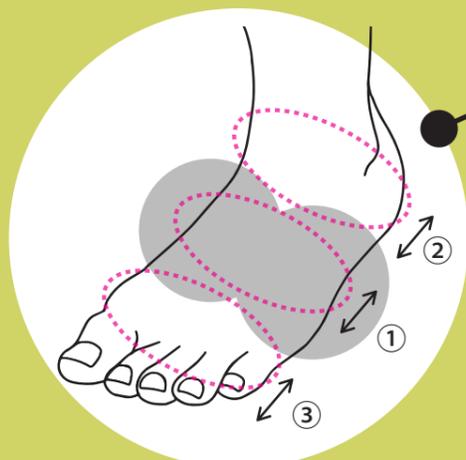


FEETNESS™
実験スケジュール
はこちら

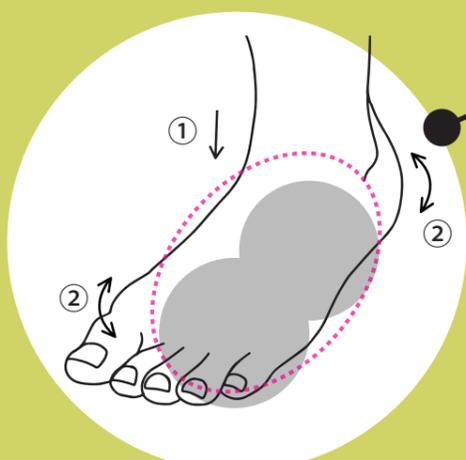


★FEETNESS™ツープールの使い方

FEETNESS™ツープールのやり方動画はこちら



1 横ボール
体重を足に乗せて
1cmほど前後に小刻みに動かす
①アーチ
②踵
③指の付け根



2 縦ボール
①横アーチ再現 (真下に踏む)
②ピボット 足裏ねじり