筋膜リリース
テクニック大全

筋膜リリースとは

- 筋肉を覆う膜の癒着を剥がし、筋肉の滑走をよくする術
- トリガーポイントケアとも同じ
- 筋膜の癒着、トリガーポイントは過用や廃用で起こる

Copyright(c) Kurohane Yuta All Rights Reserved.

効果効能

- 柔軟性の向上
- 筋力の向上
- 血流の改善
- 痛みの解消
- 骨格の調整
- 代謝の向上

Copyright(c) Kurohane Yuta All Rights Reserved.

手法

- 手技
- 道具による圧迫
- IASTM
- 生理食塩水の注射
- カッピング
- 西洋の鍼

Copyright(c) Kurohane Yuta All Rights Reserved.

道具による圧迫

- ポールやボールを使って筋肉を圧迫し、組織液を入り込ませて筋膜を剥がす
- ゴロゴロ動かすのではなく、止まって押し続ける
- 痛いところほど癒着しており、痛みが無くなったらリリースされたと判断
- 一回の目安は90秒～3分

Copyright(c) Kurohane Yuta All Rights Reserved.

道具

Copyright(c) Kurohane Yuta All Rights Reserved.

効果を高めるテクニック

- 筋腹よりも両端の骨付近（関節）が狙い目
- 筋と筋の間、筋と腱に間も狙い目
- 圧迫時にターゲットの筋肉をゆっくり動かすと更に効果が増す
- 体温が高い時にやった方が効果が高い
- 筋トレ前後どちらも推奨されるが、どちから一方なら筋トレ前

Copyright(c) Kurohane Yuta All Rights Reserved.