이고진 리셋폴 운동 방법
EGOJIN Foam Roller Exercises

리셋폴은 필라테스의 소도구 중 하나입니다.
자신의 몸무게를 이용해 스펀지로 몸을 풀어주는 원리입니다.
전신을 스트레칭할 수 있을 뿐만 아니라 손에 닿지 않는 부위의 근육까지
이완시켜줍니다. 특히 고관절과 척추기립근의 근육을 풀어주는데 좋습니다.

상품 사용전, 동영상을 확인하세요!
Before use, Please check the video!
스마트폰으로 왼쪽의 QR코드를 스캔하시면
다양한 운동방법 동영상을 확인할 수 있습니다.
You can check how to self-repair & how to use,
by scanning QR Code or in 'egojinsvc.com' (Korean)
www.egojin.com

EGOJIN

본 설명서의 내용은 제품사양 변경 또는 기타 사유로 사전 공지없이 변경될 수 있습니다.
본 설명서의 그림은 실물과 다를 수 있습니다.
The product image in this manual may be different from the actual one.
Product Appearance may change without notice for product improvement purpose.

01 매끈한 앞 허벅지 스트레칭
Sleek Front Thigh Stretch

① 무릎 위에 리셋폴을 놓고 바닥에 엎드린 후,
팔꿈치로 체중을 지탱합니다.

② 리셋폴이 허벅지 상단에 닿을 때까지 몸을 아래로 굴립니다.
아래, 위로 굴리는 동작을 반복합니다.

02 부운 종아리 스트레칭
Swollen Calf Stretch

① 오른쪽 발목 아래 리셋폴을 놓은 후, 왼쪽 다리를 교차하여
다리를 쭉 뻗어줍니다.

② 리셋폴이 무릎 뒤에 닿을 때까지 몸을 앞으로 굴리는 동작을
반복합니다. 반대쪽도 동일하게 진행합니다.

03 노폐물 제거 스트레칭
Waste Removal Stretch

① 엎드린 자세에서 팔꿈치로 중심을 잡고 허벅지 아래에
리셋폴을 세로로 놓습니다.

② 허벅지 안쪽에서 바깥쪽으로 마사지하듯 리셋폴을
굴립니다. 반대쪽도 동일하게 진행합니다.

04 꿀벅지 스트레칭
Thigh Stretch

① 골반 아래에 리셋폴을 놓고 양손으로 리셋폴을 고정 후
한 다리는 무릎을 굽혀 몸통 쪽으로 당기고 다른 다리를
길게 뻗어 내립니다.

② 반대쪽도 동일하게 진행합니다.

05 힙업 스트레칭
Hip-up Stretch

① 엉덩이 바로 아래 허벅지부분에 리셋폴을 놓고
다리를 교차 시킨 후, 손을 뒤로 뻗어 체중을 지탱합니다.

② 리셋폴이 허리에 닿을 때까지 몸을 앞으로 굴리는 동작을
반복합니다. 다리를 바꾸어 동일하게 진행합니다.

06 등살 제거 스트레칭
Back Flesh Remove Stretch

① 리셋폴 위에 손목과 팔꿈치 사이의 상완부를 올리고 엎드려
눕습니다. 두 팔을 어깨 너비만큼 벌려 머리 위로 폅니다.

② 두 팔로 리셋폴을 당기면서 복부의 힘으로 상체를 들어올립니다.
복부의 긴장을 유지하면서 천천히 시작자세로 돌아갑니다.

07 뱃살 제거 스트레칭
Love Handle Remove Stretch

① 리셋폴 위에 균형을 잡고 누운 후, 두 팔을 팔짱을 끼듯이
잡아줍니다.

② 복부의 근육을 수축하면서 머리부터 가슴을 들어 올립니다.
복부의 긴장을 유지하면서 시작자세로 돌아갑니다.

08 오십견 예방 스트레칭
Frozen Shoulder Prevention Stretch

① 리셋폴 위에 균형을 잡고 누운 후, 두 팔을 머리 뒤로
깍지를 끼웁니다.

② 복부의 긴장을 유지한 상태로, 어깨에서 부터 등까지
반복적으로 움직여 주시면 됩니다.