



# The Stick セルフストレッチスティック



ザ・スティックは筋肉にストレッチを施す器具です。この方法は自分で行うことができ、筋肉の疲れを和らげるだけでなく、身体の動きをよくして柔軟性を高める効果があります。

ザ・スティックは、筋肉に沿って転がすと効果を最大限に発揮します。まず、筋肉に沿って転がし、固い部分、あるいは疲れのある部分を探します。これが筋肉の凝りです。凝りを見つけたら痛くない程度の圧力を加えながら、ザ・スティックをこの部分で1分間転がします。慢性的に凝りのある方は、これを1日4、5回繰り返す必要がある場合もあります。

また、筋肉の硬直をなくし、柔軟性を高めるには、就寝前と起床時にすべての筋肉群をザ・スティックを使用すると効果的です。効果を上げる為には筋肉が痛くなるまで使用する必要はありません。むしろ使用後に筋肉が全体的に痛む場合は、過度の使用が原因と考えられます。

(注意) 株式会社ストロングスはThe・Stickの使用あるいは誤用が直接的あるいは間接的な原因となって発生するいかなる悪影響についても責任を負いかねます。マッサージ治療が禁忌療法となっている場合については、かかりつけの医師にご相談ください。

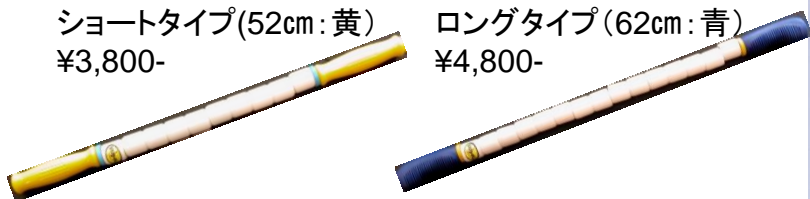
- ・本製品を筋肉の疲れをとるストレッチ以外の用途には絶対に使用しないで下さい
- ・使用中に異常な痛みや痺れを感じた時は、ただちに使用を中止してください
- ・この商品は治療用ではありません。ご使用中またはご使用後、強い痛みや腫れ、痺れ等が起きた場合にはご使用にならないでください
- ・強い過度な圧力を一ヶ所に長時間続けるのはおやめください
- ・踏み台にしたり、ローラーの上に両足を同時に載せて立ち上がらないでください
- ・破損した状態では絶対に使用しないで下さい。
- ・幼児や小さなお子さまには絶対に使用させないでください
- ・皮膚の弱い方は使用しないでください
- ・足にケガを負っている時は使用しないでください
- ・直射日光の当たる場所や、高温多湿になる場所に放置しないでください。素材の特性上変形する可能性があります
- ・本体に無理な力を加えると破損する恐れがあります
- ・取手を持ち必要以上に曲げたり広げたりすると元の形に戻らなくなる場合がありますので、丁寧にお使いください。

ショートタイプ(52cm:黄)

¥3,800-

ロングタイプ(62cm:青)

¥4,800-



(表示価格は税抜価格となります)

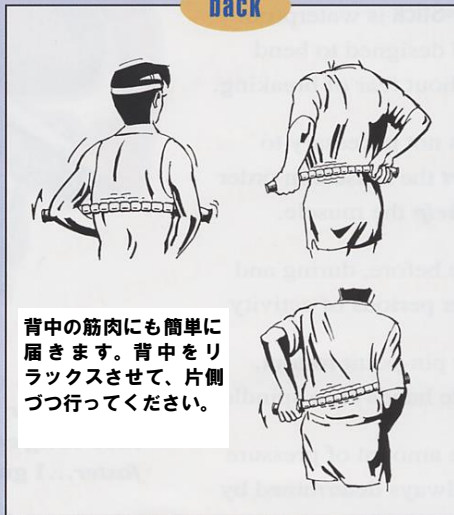
輸入元発売元：株式会社ストロングス 東京都港区南青山7-13-5  
03-5469-3091 <http://www.strong-s.com>

## neck



背骨をリラックスさせて、首の側面を転がしてください。

## back



背中の筋肉にも簡単に届きます。背中をリラックスさせて、片側ずつ行ってください。

## legs & feet



立った状態でも座った状態でも、筋肉をリラックスさせて脚部の前も後ろも行ってください。前頭骨筋にも効果的にマッサージできます。

片方のハンドルを上げて使うと、ローラーが自由に動きます。