

## 健康器具の比較表

	ムチウチ首 コリ	頭痛	肩こり	肩甲骨痛	猫背改善	腰痛	骨盤の歪み 改善	リンパ浮腫	足のむくみ	リラックス	セルライト 除去	股関節痛	坐骨神経痛	柔軟性を高 める	血流を良く する
丸太ヨガ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○
テニスボールほぐし	△	△	○	○	○	○	○	×	×	×	×	△	○	○	○
ストレッチボール	△	△	○	○	○	○	○	△	△	○	△	○	△	○	○
麵棒マツサージ	×	×	△	×	×	×	×	△	△	×	△	×	△	△	○
ツボ押しグッズ	×	○	△	△	△	△	×	×	×	×	×	×	△	△	○
バランスボール	×	×	△	△	○	△	○	×	×	×	×	○	△	○	○
フォームローラー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○