

ストレッチとマッサージで血流を良くして疲労回復を促します。

①もも裏ストレッチ(左右) ②内ももストレッチ(左右) ③ふくらはぎストレッチ(左右)

30Hz 30秒 Low

30Hz 30秒 Low

30Hz 30秒 Low



背筋はまっすぐ

膝を伸ばして
つま先を立てる



少しお尻を
後ろに引く

膝を伸ばして
脚を横向きに



両手で軽く
ハンドルを押す

後ろの膝を伸ばして
つま先は真っ直ぐに

④下半身マッサージ

30Hz 60秒 Low

⑤腰マッサージ

30Hz 60秒 Low



踵はプレートから出して
仰向けに寝る

お尻からふくらはぎが
プレートに乗るように



マット越しに
腰と背中を当てる