

膝周りの筋肉をストレッチして柔らかくしましょう。

## ①もも裏ストレッチ(左右)

30Hz 30秒 Low



背筋はまっすぐ

膝を伸ばして  
つま先を立てる

## ②内ももストレッチ(左右)

30Hz 30秒 Low



少しお尻を  
後ろに引く

膝を伸ばして  
脚を横向きに

## ③もも前ストレッチ(左右)

30Hz 30秒 Low



少し胸を張る

脚を前後に開いて  
前の脚に体重を乗せる

## ④お尻ストレッチ(左右)

30Hz 30秒 Low



少し胸を張って  
身体を前に倒す

前の膝は曲げてプレートに乗せ、  
後ろの脚は楽な位置に

## ⑤ふくらはぎストレッチ(左右)

30Hz 30秒 Low



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