

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



背筋はまっすぐ

膝を伸ばして  
つま先を立てる

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

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

## ④下半身マッサージ

30Hz 60秒 Low



お尻からふくらはぎが  
プレートに乗るように

踵はプレートから出して  
仰向けに寝る

## ⑤腰マッサージ

30Hz 60秒 Low



マット越しに  
腰と背中を当てる

お尻や太ももの筋肉をストレッチすることで腰の負担を減らします。

## ①腰のマッサージ

30Hz 60秒 Low



マット越しに  
腰と背中を当てる

## ②もも裏ストレッチ(左右)

30Hz 30秒 Low



膝を伸ばして  
つま先を立てる

背筋はまっすぐ

## ③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

## ④ももストレッチ(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

## ⑤お尻ストレッチ(左右)

30Hz 30秒 Low



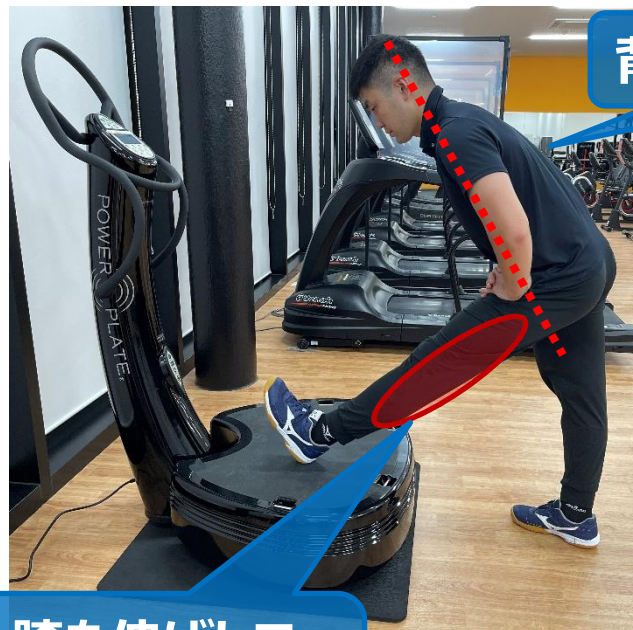
少し胸を張って  
身体を前に倒す

前の膝は曲げてプレートに乗せ、  
後ろの脚は楽に位置に

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