

およそ10分で実施できる準備運動メニューです。

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

④背中ストレッチ

30Hz 30秒 Low



背中が丸まらないように
お尻を後ろに引く

肘を伸ばして
親指を上にして、
ボックスに手を乗せる

⑤胸開きストレッチ

30Hz 30秒 Low



ハンドルを持ったら
左右交互に身体を捻る