

<肩こり改善>

首・肩のストレッチ

[周波数：30Hz 時間：30秒 振幅：Low]

心地よく感じるところ
まで頭を横に倒す



背筋はまっすぐ

首から肩にかけて
伸び感があればOK



片手でもう片方の手首を持ち
横に引っ張る。

<腰痛改善>

太ももの裏（ハムストリング）のストレッチ

[周波数：30Hz 時間：30秒 振幅：Low]

股関節から身体を前に倒す



膝を伸ばして
つま先を立てる



膝を軽く曲げると
伸びる場所が変化