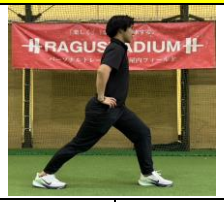
クールダウンメニュー

	メニュー	フォーム		メニュー	フォーム	
1	ふくらはぎ Ⓟ足を前後に開き後ろの膝は伸ばしたまま、前の膝は軽く曲げます		6	肩 Ⓟ四つ這いから片手を反対の腕の下に通し、側頭部と肩を地面に近づけます		
2	太もも裏 Ⓟ仰向けで寝転がり膝裏に手をまわし膝の曲げ伸ばしを行います	 	7	腕 Ⓟ手のひらを外側に向け、指先を自分の方向へゆっくり引く。逆も同様に行います		
3	お尻 Ⓟ三角座りで片足を反対の膝に乗せ、膝下で手を組んで仰向けになり、お尻を伸ばします	 	8	胸 Ⓟ四つ這いになり両腕を大の字に開きます。伸ばす方向の肩を地面に近づけ顔は反対の方向に向けておきます		
4	太ももの前 Ⓟうつ伏せで寝転がり足首を持ち、お尻の方に足を近づけます		9	背中 Ⓟ四つ這いから両腕を前方に伸ばし、胸を床に近づけます		
5	股関節 Ⓟ開脚をし上体を前に倒します		10	体幹 Ⓟうつ伏せから両手で床を押し、肘を伸ばしながら上体を反らします。		