

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

30秒 30Hz Low (左右)



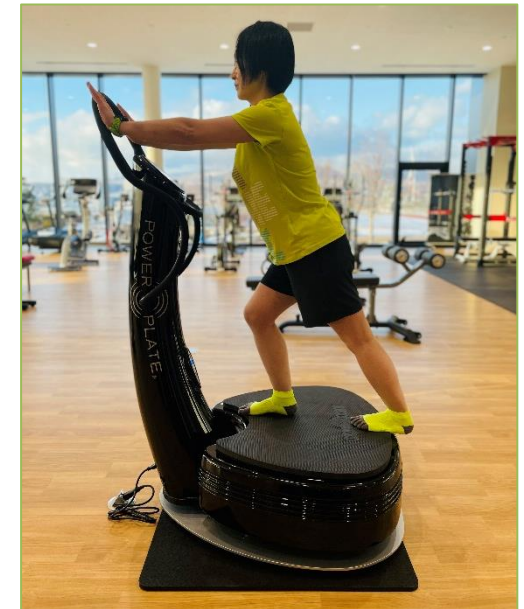
## ②内ももストレッチ

30秒 30Hz Low (左右)



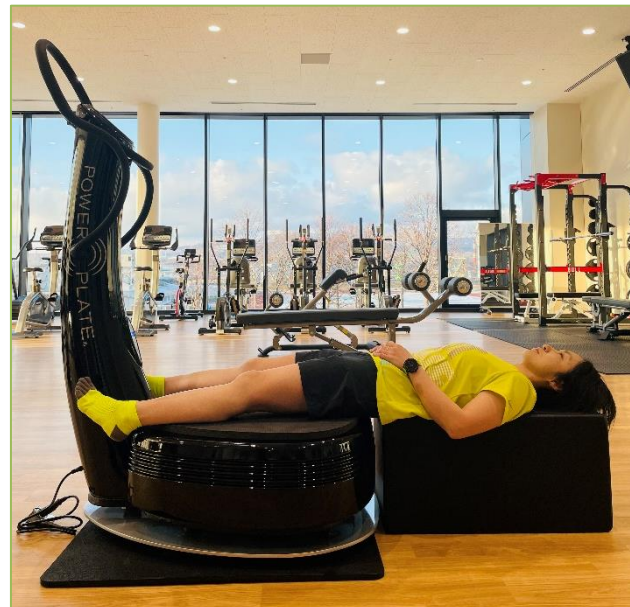
## ③ふくらはぎストレッチ

30秒 30Hz Low (左右)



## ④下半身マッサージ

60秒 30Hz High



## ⑤腰マッサージ

60秒 30Hz Low

