

レッグアップストレッチ



両手でグリップを握って脇のステップに片足を乗せて押し付けます。**太もも内側**の筋肉のストレッチができます。ステップの高さ違いで負荷を調節できます。片脚ずつ行います。



片手でグリップを握って脇のステップに片足を乗せて押し付けます。**太もも裏側**の筋肉のストレッチができます。ステップの高さ違いで負荷を調節できます。片脚ずつ行います。



グリップを利用して**屈伸運動**を行うことができます。**屈伸運動**は血行が良くなるとともに、**太ももやふくらはぎの筋力アップ**につながります。

⚠ 利用上の注意

- 体力や体調に合わせてご使用ください。
- 器具は正しい使い方でご使用ください。間違った使い方は事故につながる恐れがありますのでおやめください。
- 運動を行うときは、水分の補給を心がけてください。
- 体調が悪い時のご使用はおやめください。また、利用中に体調が悪くなった場合にもただちに運動をおやめください。
- 日差しが強い時、器具の表面が高温になる場合がありますのでご注意ください。