

# マルチストレッチ



両足のつま先だけをステップに乗せ、足を伸ばした状態で足首だけを上げ下げすることで、**ふくらはぎ**や**アキレス腱**の**ストレッチ**ができます。



ステップを利用して**足踏み運動**を行うことができます。



片手でステンレスのグリップを握り、持ち手側の肩からゆっくりと上半身を前傾させることで、**肩周辺**の**筋肉のストレッチ**ができます。



両手で下のグリップを握りながら前屈運動をすると、より負荷の大きい**肩周辺**の**筋肉のストレッチ**ができます。

## ⚠️ 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。