

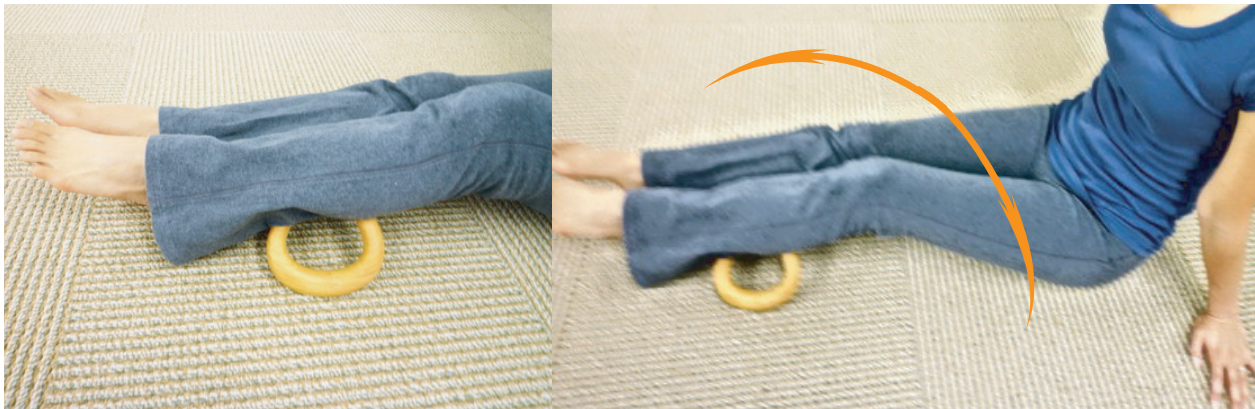
腰・脚の疲れに

ウェーブストレッチのエクササイズサイズの注意点

- 決して無理をせず、気持ち良い範囲で行いましょう。
- 毎日5～10分をマイペースで行いましょう。
- ゆっくり深呼吸しながら20～30秒伸ばしましょう。
- リングは軽く握るように持ち、補助具として使いましょう
- リングに乗ってほぐす時は、柔らかなマットの上などで軽くゆすりながら行い、同じ部位は20秒以内で行いましょう。
- ご自分の体力に合わせ、できるものからバランス良く行いましょう。

足首・ふくらはぎ（ヒラメ筋）のほぐし

凸面上で脚を左右に揺すりながらほぐす＜10秒以内＞



膝裏のほぐし＜腰痛予防＞

リングを膝裏に当てて上下にゆする＜10秒以内＞

