



15  
分

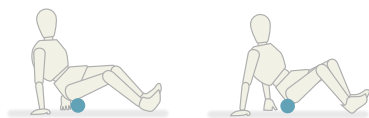
## プログラム2

痛みの解消に|レネゲード

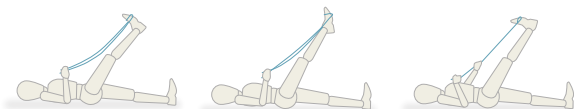
### リジェネレーション (続き) 15分

フォームローラー|臀筋  
30・60秒

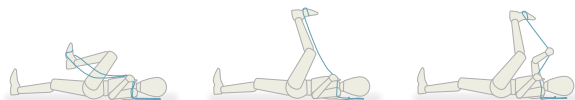
ハーフ ニーリング 大腿四頭筋&股関節屈筋ストレッチ  
8回×各2秒間ホールド  
動作の間中、上半身をまっすぐにしたまま下肢臀筋に負荷をかけます



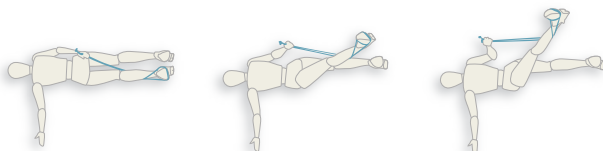
ロープストレッチ|ふくらはぎ 8回×各2秒間ホールド



ロープストレッチ|ベントニーハムストリング 8回×各2秒間ホールド



ロープストレッチ|外転筋 8回×各2秒間ホールド





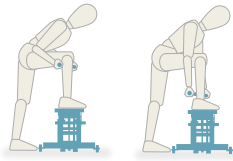
15  
分

## プログラム 2

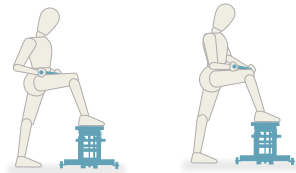
痛みの解消に | レネゲード

### リジェネレーション 15分

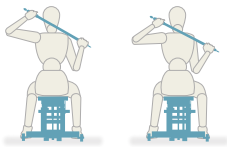
マッサージスティック | ふくらはぎ  
30 - 60秒



マッサージスティック | 大腿四頭筋  
30 - 60秒



マッサージスティック | 首  
30 - 60秒



フォームローラー | 大腿四頭筋/  
股関節屈筋  
30 - 60秒



フォームローラー | 腸脛靭帯 30 - 60秒



フォームローラー | ハムストリング 30 - 60秒

