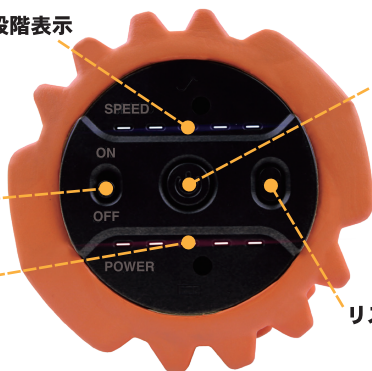


振動スピード 5 段階表示

電源 ON・OFF
ボタンバッテリー残量
5 段階表示振動スタート/
スピード調節ボタン

リズム切り替えボタン

振動のスピード (一定)



レベル1

1,000回/分

レベル2

1,800回/分

レベル3

2,700回/分

レベル4

3,600回/分

レベル5

4,500回/分

振動のスピード (リズム)



レベル1

1,000 ~
1,500回/分

レベル2

1,300 ~
2,000回/分

レベル3

1,800 ~
3,000回/分

レベル4

2,800 ~
3,500回/分

レベル5

3,000 ~
3,800回/分

連続使用時間

スピード1 : 約6時間45分

スピード2 : 約5時間45分

スピード3 : 約4時間45分

スピード4 : 約3時間45分

スピード5 : 約2時間30分

※新品で満充電の状態からのテスト結果です。 ※本製品は15分動き続けると自動で停止します。

各部位のストレッチ解説



ふくらはぎ

骨盤を左右に揺らしながら足首から膝裏にかけて動かします。
お尻を浮かせローラーに体重を乗せると強度が増します。



太もも裏

骨盤を左右に揺らしながら、膝裏から股関節にかけて動かします。
片足を曲げてもう片方の足の上に乗せると強度が増します。



前太もも

うつ伏せの状態、膝上から股関節にかけて動かします。
お腹に力を入れると体幹トレーニングにもなります。



太もも内側

うつ伏せで足を開き、膝の内側から股関節にかけて動かします。
上半身を浮かしお腹に力を入れると体幹トレーニングにもなります。



お尻

片足を上げてクロスさせ、骨盤を左右に動かします。
お腹に力を入れると体幹トレーニングにもなります。



背中・肩甲骨周り

仰向けになり、みぞおちから肩甲骨にかけて動かします。
頭を上げて体を丸めながら動く体幹トレーニングにもなります。



腰・脊柱起立筋

仰向けになり、股関節から肋骨にかけて動かします。
お腹に力を入れると体幹トレーニングにもなります。



脇

横向き状態で脇の下から二の腕の付け根にかけて、
上半身を揺らしながら脇周りの筋肉を動かします。

解説動画もあります

太もも外側(大腿筋・腓腸筋)のストレッチ



左のQRコードを読み取っていただくか、
YouTubeで
「STEADY 電動フォームローラー」
と検索ください