



## 振動のスピード (一定)



## 振動のスピード (リズム)



## 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(大腿筋横張筋)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