

# パワープレート 腰の負担軽減

滋賀ダイハツアリーナトレーニング室

お尻や太ももの筋肉をストレッチすることで腰の負担を減らします。

## ①腰のマッサージ

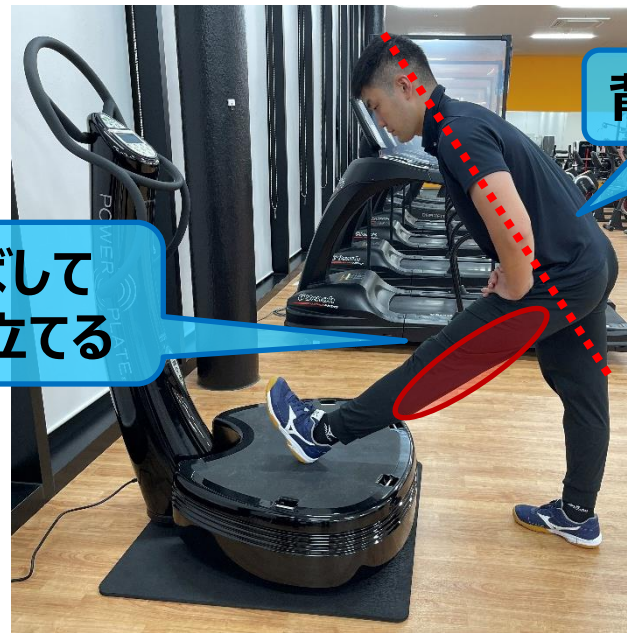
30Hz 60秒 Low



マット越しに  
腰と背中を当てる

## ②もも裏ストレッチ(左右)

30Hz 30秒 Low



膝を伸ばして  
つま先を立てる

背筋はまっすぐ

## ③内ももストレッチ(左右)

30Hz 30秒 Low



少しお尻を  
後ろに引く

膝を伸ばして  
脚を横向きに

## ④ももストレッチ(左右)

30Hz 30秒 Low



少し胸を張る

脚を前後に開いて  
前の脚に体重を乗せる

## ⑤お尻ストレッチ(左右)

30Hz 30秒 Low



少し胸を張って  
身体を前に倒す

前の膝は曲げてプレートに乗せ、  
後ろの脚は楽に位置に