

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

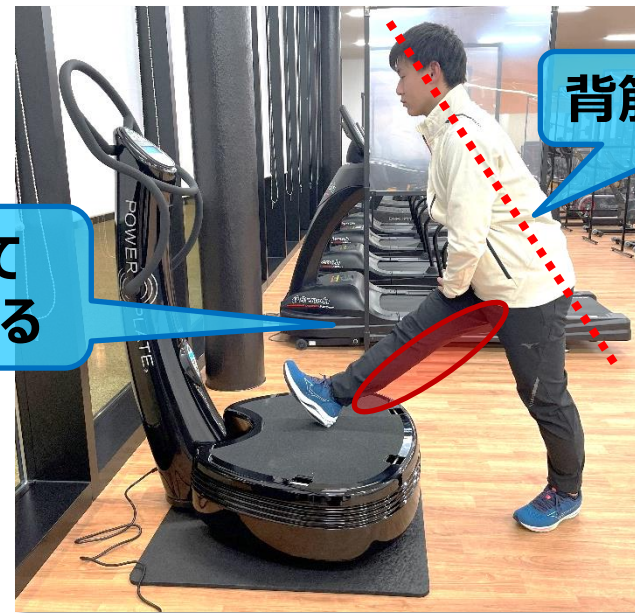
30Hz 60秒 Low



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