

# パワープレート 腰の負担軽減

㊦栗林商会アリーナトレーニング室【室蘭市スポーツ協会】

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

60秒 30Hz Low



## ②もも裏ストレッチ

30秒 30Hz Low (左右)



## ③内ももストレッチ

30秒 30Hz Low (左右)



## ④もも前ストレッチ

30秒 30Hz Low (左右)



## ⑤お尻ストレッチ

30秒 30Hz Low (左右)



自分にピッタリの運動が見つかる情報検索サイト「Citta(チッタ)」



今すぐQRコード  
から検索

