

パワープレート 膝の負担軽減

㊦栗林商会アリーナトレーニング室【室蘭市スポーツ協会】

膝周りの筋肉をストレッチして柔らかくしましょう。

①もも裏ストレッチ

30秒 30Hz Low (左右)



②内ももストレッチ

30秒 30Hz Low (左右)



③もも前ストレッチ

30秒 30Hz Low (左右)



④お尻ストレッチ

30秒 30Hz Low (左右)



⑤ふくらはぎストレッチ

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

