



うるま市
健康福祉センター

urumin

うるみん

うるま市健康福祉センター

パワープレートで膝痛予防

パワープレートの設定を30Hz、30秒、Lowにします。



① 膝が足首の真上に
くるように足をのせ、
膝とつま先の向きを
そろえます。



② 背中を丸めないように
右足に体重をかけながら
膝を前に倒します。
※かかとは浮かないように注意



③ ①～②の動きを30秒間
くり返し行いましょう。
※左足も同様におこないましょう。

パワープレートで膝痛予防



①膝が足首の真上に
くるように足をのせ、
膝とつま先の向きを
そろえます。

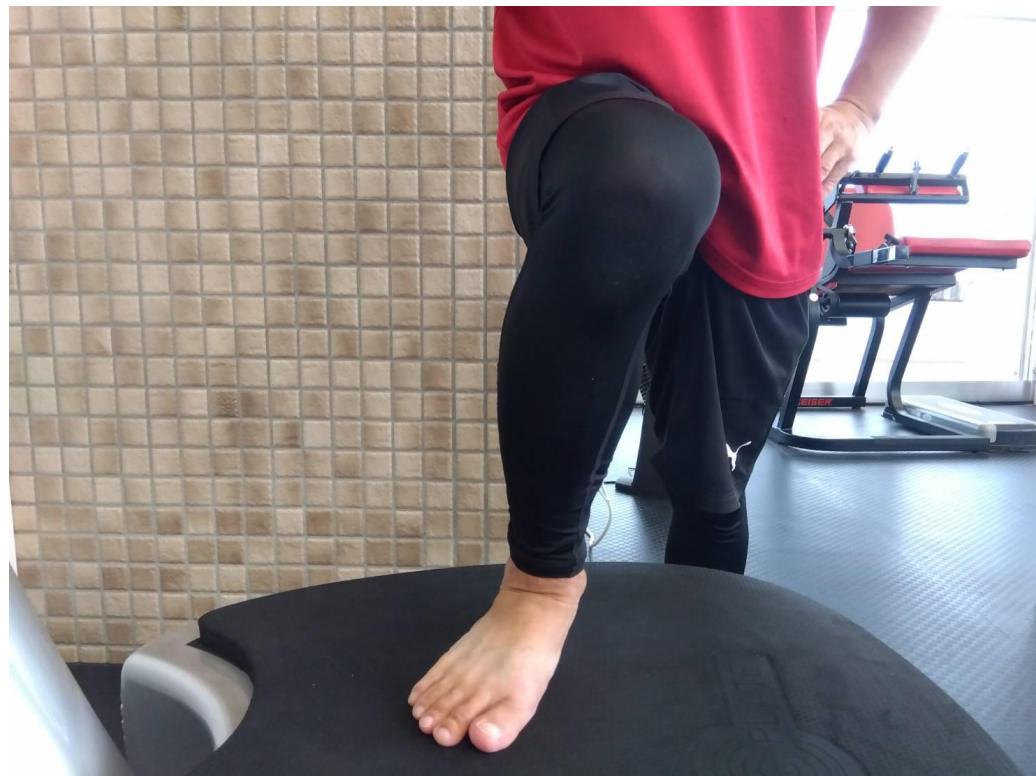


②背中を丸めないように
右足に体重をかけながら
膝を前に倒します。
※かかとは浮かないように注意

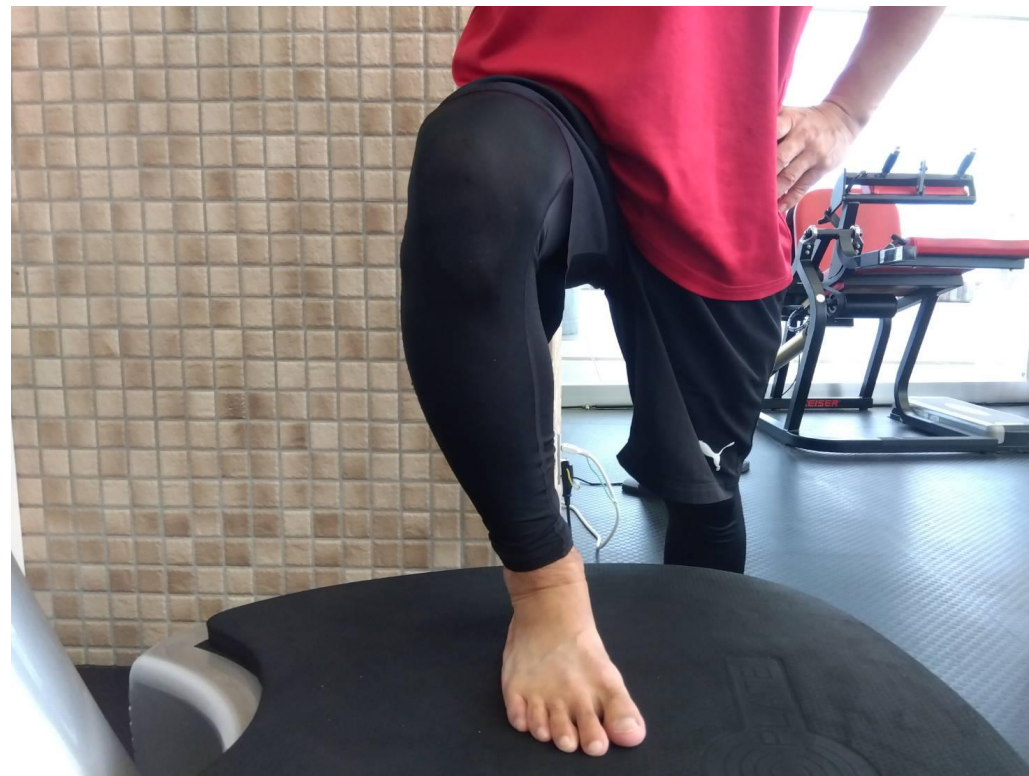


③ ①～②の動きを30秒間
くり返し行いましょう。
※左足も同様におこないましょう。

パワープレートで膝痛予防



- ・つま先が外向き、膝が内側に入らないように注意しておこないきましょう。



- ・つま先が内向き、膝が外側にずれないように注意しておこないきましょう。