



うるま市
健康福祉センター

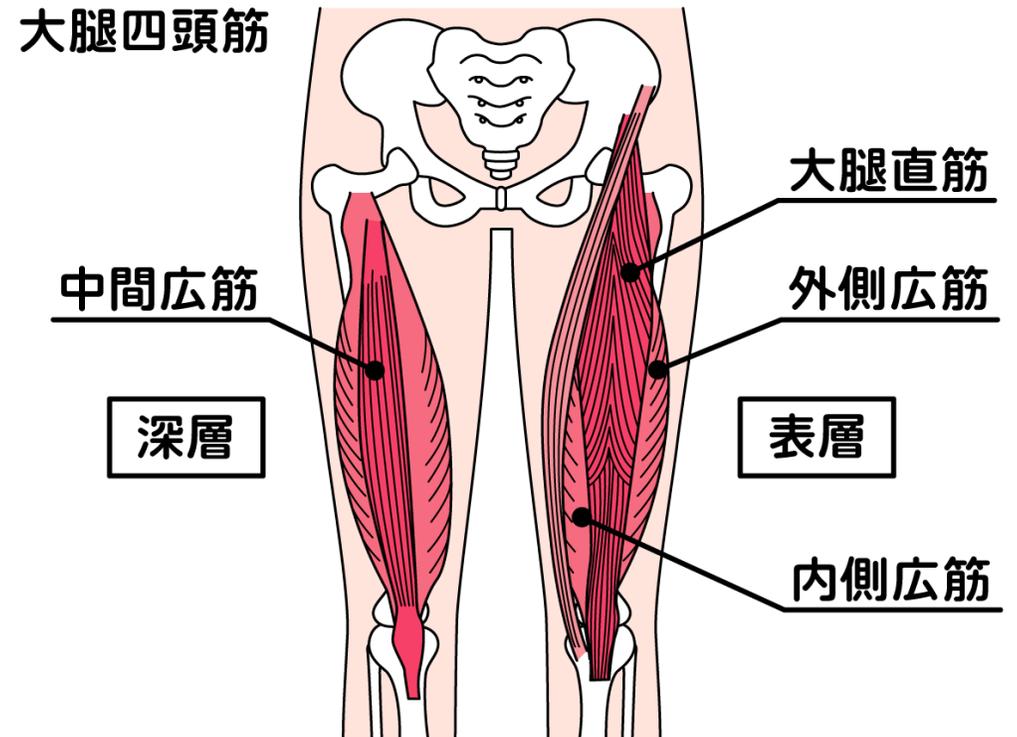
urumin

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②

設定を25Hz（30Hzからマイナスボタンで調整します。）
30秒、Highにします。



背すじを伸ばし中腰姿勢を30秒キープします。
ハンドルを両手で挟むように保持することで
体幹の筋肉を意識しやすくなります。

膝痛予防、姿勢保持に重要な太ももの
前の筋肉を鍛えています。