



うるま市  
健康福祉センター

urumin

うるみん

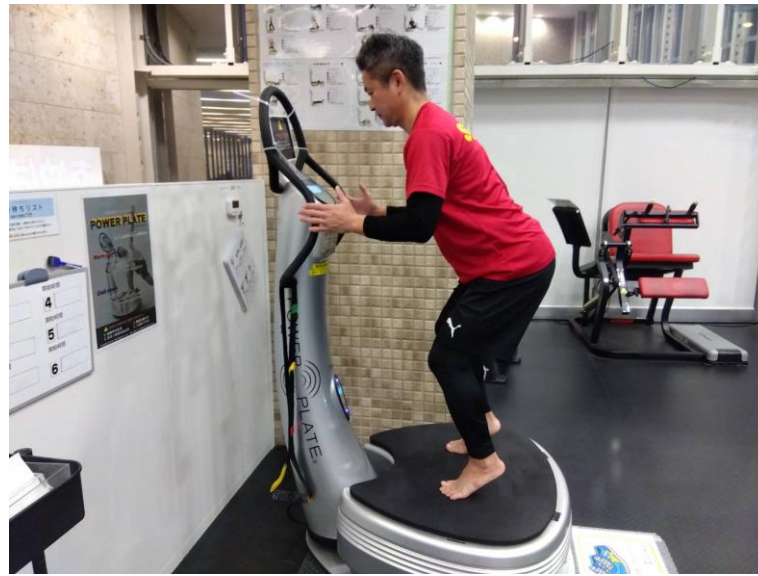
うるま市健康福祉センター

# パワープレートで10歳若返る！ ～ふくらはぎのトレーニング～ パワープレートの設定を30Hz、30秒、Lowにします。



①背すじを伸ばし中腰姿勢を維持します。

※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。



②息をはきながら、かかとを上げます。

※足の親指の付け根と小指の付け根に均等に重心をかけるように意識しましょう。



③息を吸いながらかかとを下ろします。  
背中が丸くならないように注意しながら①～②の動きを30秒間くり返し行いましょう。

# パワープレートで10歳若返る！ ～ふくらはぎのトレーニング～



パワープレートの設定  
**30Hz / 30秒 / Low**



姿勢保持に重要なふくらはぎの  
奥の筋肉を鍛えています。(ヒラメ筋)