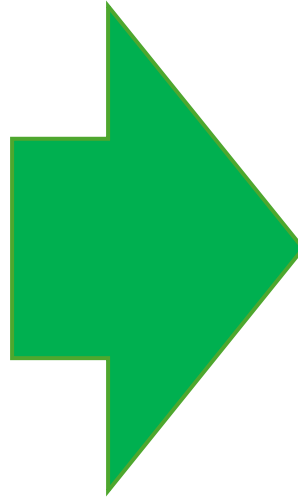


お尻のストレッチ

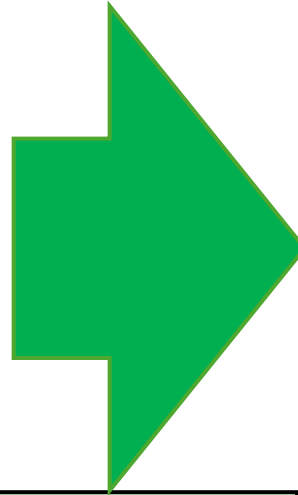


- 1, パワープレートに座り、ストレッチする側の足首を反対の太ももに乗せます。
- 2, 股関節から動かすイメージで体を前に倒し、お尻の伸び感があるところでキープします。

※背中が丸くならないよう注意しましょう。



もも前のストレッチ

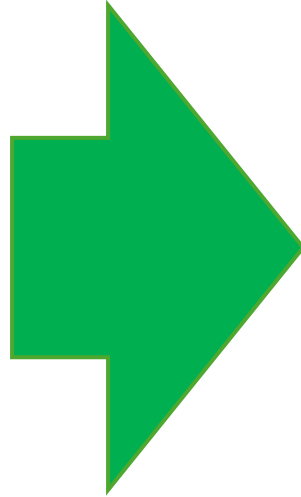


- 1, ストレッチする側の膝をパワープレートに乗せ
反対の脚は前に出します。
- 2, 膝の位置を動かさないよう前方に体重をかけていき、
股関節の前～ももの前の伸び感があるところでキープします。
- 3, 余裕がある人は後ろの足首を持ち
かかとをお尻に近づけると伸び感UP！

※腰が反らないよう注意しましょう。



もも裏のストレッチ



- 1、ストレッチする脚をパワープレートに乗せ踵を付けつま先は浮かせます。
- 2、股関節から動かすイメージで体を前に倒し、お尻の伸び感があるところでキープします。
- 3、膝の角度を変えると伸びる部分が変わります！

※背中が丸くならないよう注意しましょう。

