



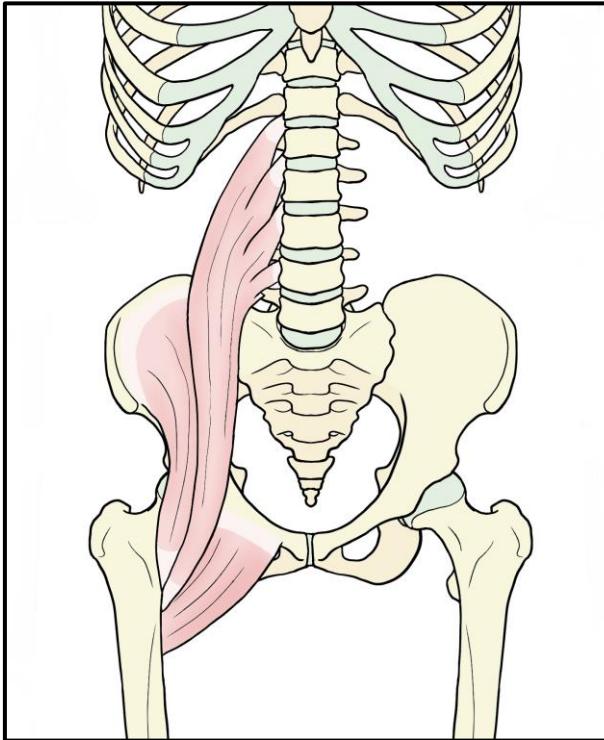
urumin

うるみん

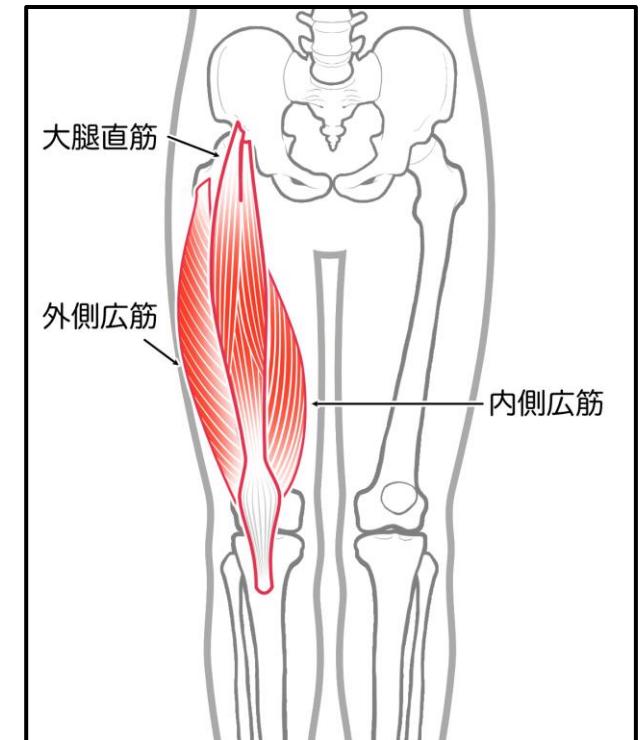
うるま市健康福祉センター

パワープレートストレッチ

パワープレートの設定を30Hz、30秒、Lowにします。



①硬くなると歩幅の減少や腰痛の原因になる脚の付け根（股関節前側）のストレッチ



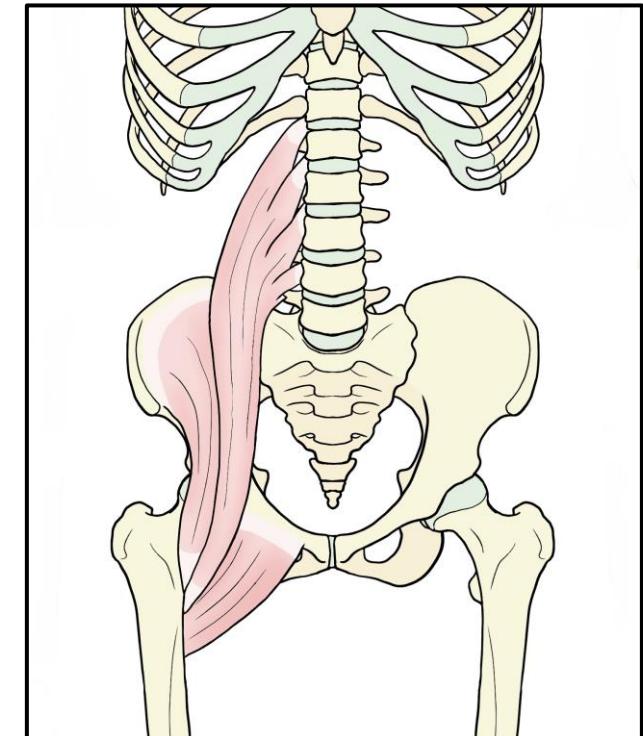
②硬くなると膝痛や腰痛の原因になる、太ももの前の筋肉のストレッチ

パワープレートストレッチ①



パワープレートの上に
左膝をのせ、右足（前方）
に体重をのせます。

背中～腰を丸めるとより
効果的に伸びます。
※右足も同様に
おこないましょう。



硬くなると歩幅の減少や腰痛の
原因になる脚の付け根
(股関節前側) の筋肉を伸ばして
います。

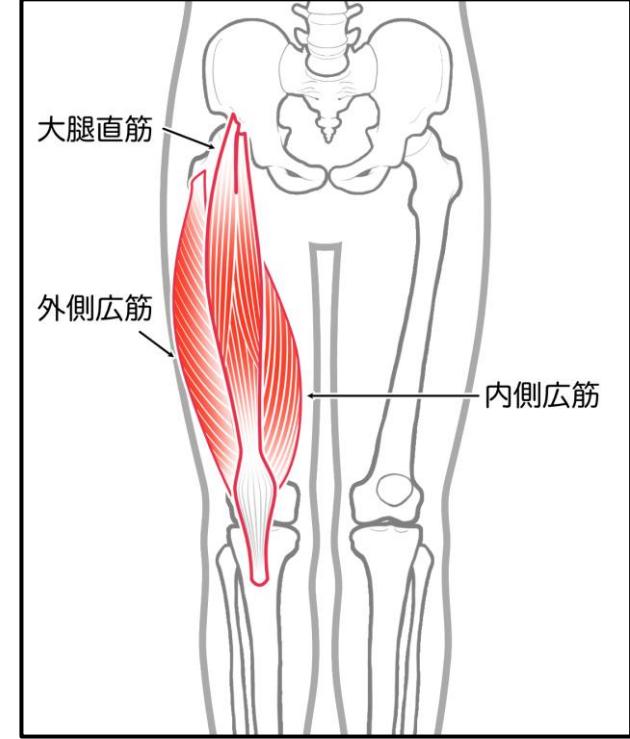
パワープレートストレッチ②



パワープレートに左膝を
のせます。
足首をつかみ、膝をまげます。



背中を丸めると
より効果的に伸びます。
※右足も同様に
おこないましょう。



硬くなると膝痛や腰痛の
原因になる、太ももの前の筋肉を
伸ばしています。