



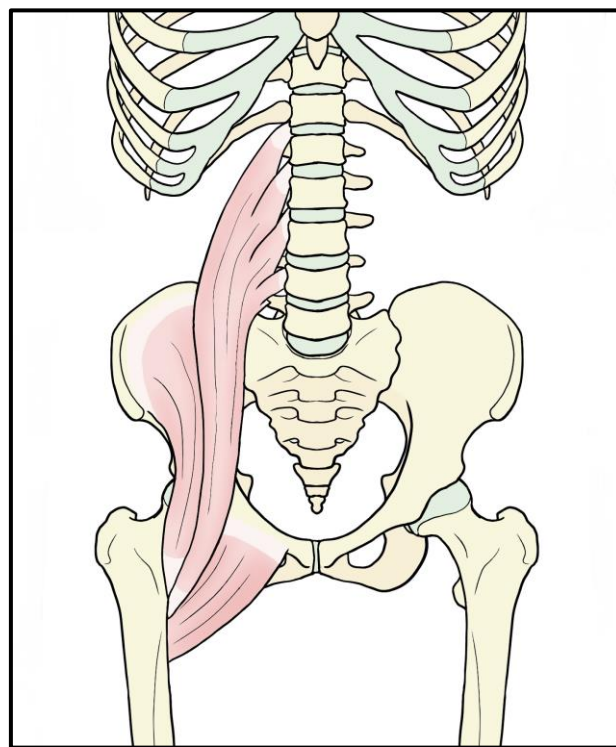
urumin

うるみん

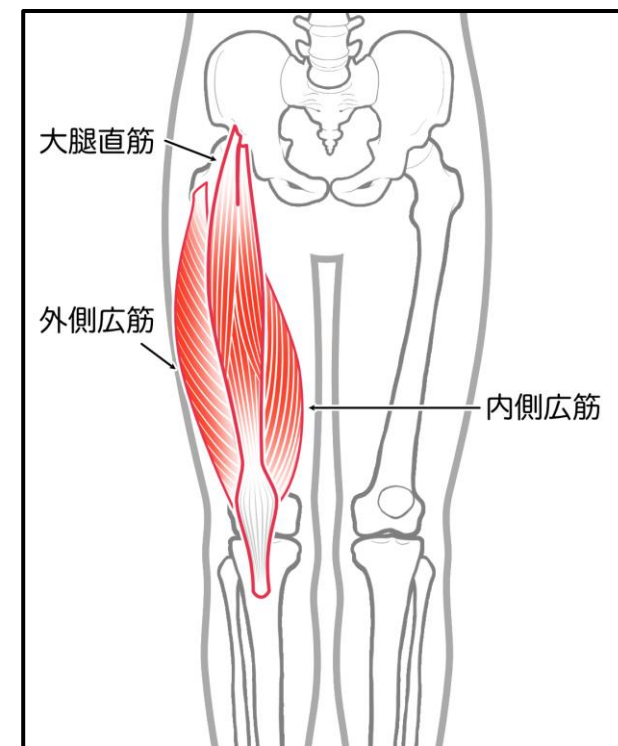
うるま市健康福祉センター

# 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



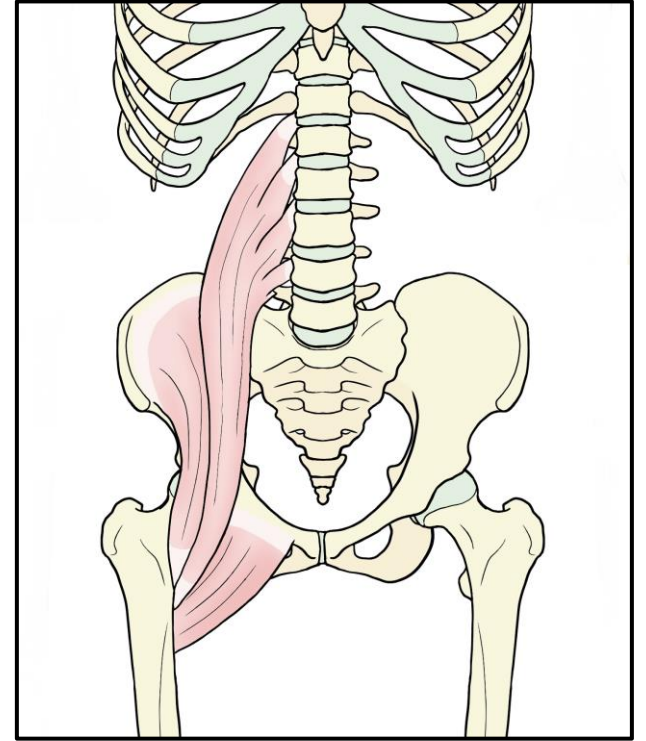
# パワープレートストレッチ①



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  
おこないきましょう。



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。

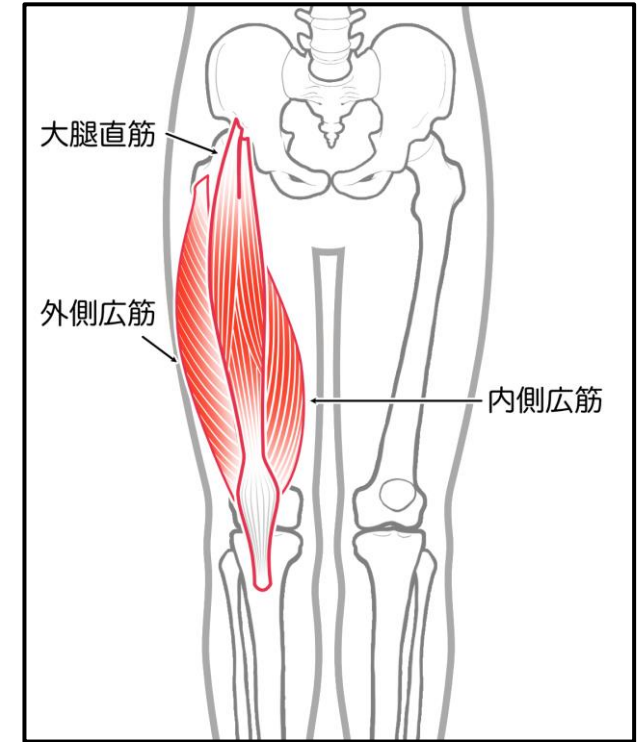
# パワーストレートストレッチ②



パワーストレートに左膝を  
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  
おこないきましょう。



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。