

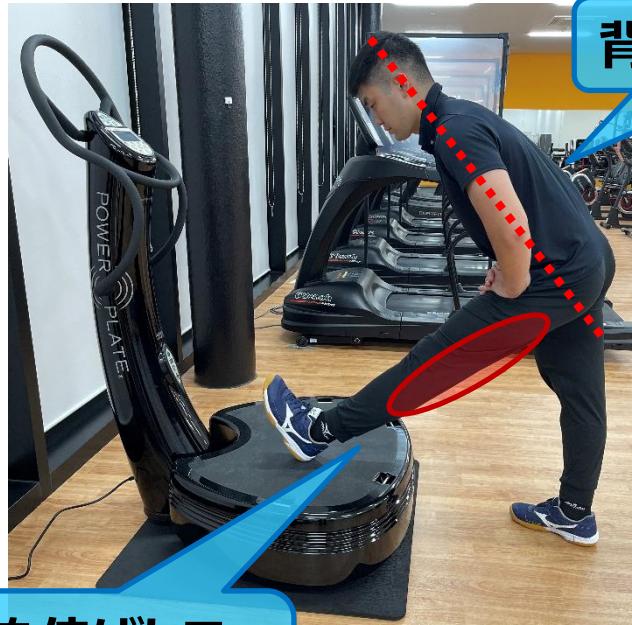
パワープレート 準備運動

滋賀ダイハツアリーナトレーニング室

およそ10分で実施できる準備運動メニューです。

①もも裏ストレッチ(左右) ②内ももストレッチ(左右) ③お尻ストレッチ(左右)

30Hz 30秒 Low



30Hz 30秒 Low

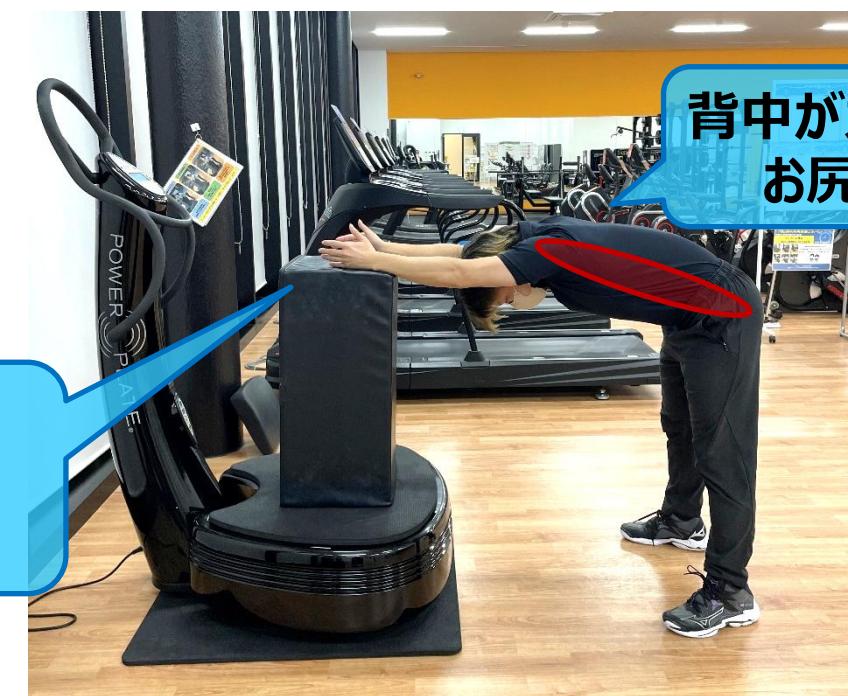


30Hz 30秒 Low



④背中ストレッチ

30Hz 30秒 Low



⑤胸開きストレッチ

30Hz 30秒 Low

