

# <ストレッチ、リラクゼーション>

[周波数：30Hz 時間：30秒 振幅：Low]

手で軽く体を支える



脚を組み、対角の手で  
膝の外側も持つ

組んだ脚の方向に  
無理のない範囲で体をひねる

パワープレートに腰を座り  
身体を少しずつ前に倒す



背中が気持ちよいと  
感じるところで止める