

# パワープレート①

パワープレートは、いろいろな目的で使うことができます  
今回はパワープレートで出来るウォーミングアップ（ストレッチ）をご紹介します！！

## 下腿三頭筋（ふくらはぎ）



### やり方

- ①脚を前後に開きます
- ②持ち手をつかみ、前脚の膝を曲げます
- ③前脚に体重を少しかけ後脚を伸ばします

### 効果

**ケガの予防、柔軟性の向上**

**30秒**行いましょう



## 臀部（お尻）



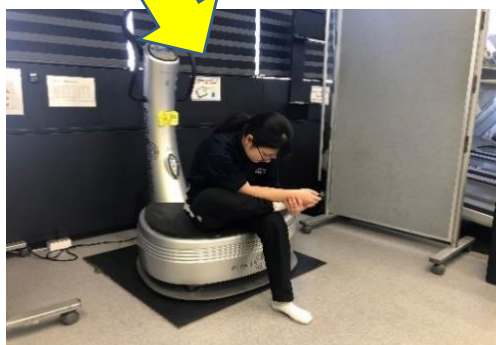
### やり方

- ①パワープレートの上に座ります
- ②片脚を反対側の脚に乗せます
- ③上体を少し前に倒します

### 効果

**中殿筋**に効きます

**30秒**行いましょう



SAPPORO DOME  
TRAINING  
ROOM

～運動・スポーツ応援プロジェクト～