

パワープレート②

パワープレートは様々な目的で使用できます！
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！！

大腿四頭筋（太もも前）



使い方

- ①パワープレートの前に立つ
- ②脚を前後に開き後ろの脚はパワープレートに乗せる
- ③腰を落とし、腕をボックスに置く

効果

腸腰筋に効果が期待できる
※**30秒**行くと効果的です



ハムストリングス（太もも後ろ）



使い方

- ①パワープレートに片脚に乗せる
- ②骨盤をしっかりと立て上体を倒す
- ③両手でつま先に触れる

効果

肉離れ予防の効果が期待できる
※**30秒**行くと効果的です



SAPPORO DOME
TRAINING
ROOM

～運動・スポーツ応援プロジェクト～