

パワープレート①

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トレーニングをご紹介します！！

スクワット



使い方

- ① 持ち手を掴み膝を少し曲げる
- ② 足を腰幅に広げ、つま先をやや外側に向ける
- ③ 太ももが床と平行になるくらいまで腰を下ろし
体勢をキープする
※ **つま先より膝**が出ないようにしましょう

効果

太ももの前とお尻に効果が期待できる
※ **60秒**行くと効果的です



ヒップリフト



使い方

- ① ボックスをパワープレートの前に置く
- ② パワープレートに脚を乗せボックスに背部をつける
- ③ お尻を上げ体勢をキープする

効果

お尻と太ももの裏に効果が期待できる
※ **60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～