

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トレーニングをご紹介します！！

レッグレイズ



使い方

- ①プレート部にお尻をつけ持ち手を掴む
- ②両脚を上げ体勢をキープする
- ③ゆっくりと脚を下げていく

効果

下腹部に効果が期待できる
※**60秒**行くと効果的です



ツイストクランチ



使い方

- ①プレート部にお尻をつけ上体を後ろに反らし膝を曲げたまま脚を上げる
- ②腕は胸の前で組む
- ③対称の肘と膝をつけるように体を回旋する

効果

腹筋・お腹の横の筋肉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～