

パワープレート③

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！！

フロントランジ



使い方

- ①ボックスをパワープレートの前に置く
- ②脚を前後に開き前脚はプレート部、後脚はボックスに置く
- ③前の脚の膝が90°程度になるように曲げ**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

太ももに効果が期待できる
※**60秒**行くと効果的です



プランク



使い方

- ①プレート部に肘をつける
- ②頭、お尻、脚が一直線になるように姿勢を保つ
- ③お腹に力を入れたまま体勢をキープする

効果

体幹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～