

# 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クールダウン（ストレッチ）をご紹介します！！

## 下腿三頭筋（ふくらはぎ）



### 使い方

- ①ボックスをパワープレートの前に置く
- ②ボックスの上に座る
- ③パワープレートの上にふくらはぎを乗せる

### 効果

**筋肉痛の予防**の効果が期待できる  
※**30秒**行くと効果的です



## 臀部（お尻）



### 使い方

- ①ボックスをパワープレートの前に置く
- ②横向きになりボックスに腕を置き上体を起こす
- ③片方のお尻、太ももの横を付ける

### 効果

**筋肉痛の予防**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～