

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クールダウン（ストレッチ）をご紹介します！！

腰



使い方

- ①ボックスをパワープレートの前に置く
- ②上背部をボックスにつける
- ③膝を曲げ左右どちらかに倒し手で上の膝を押す

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



大腿四頭筋（太もも前）



使い方

- ①パワープレートの前にボックスを置く
- ②うつ伏せになる
- ③パワープレートの上に太ももを乗せる

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



SAPPORO DOME
TRAINING ROOM

～運動・スポーツ応援プロジェクト～