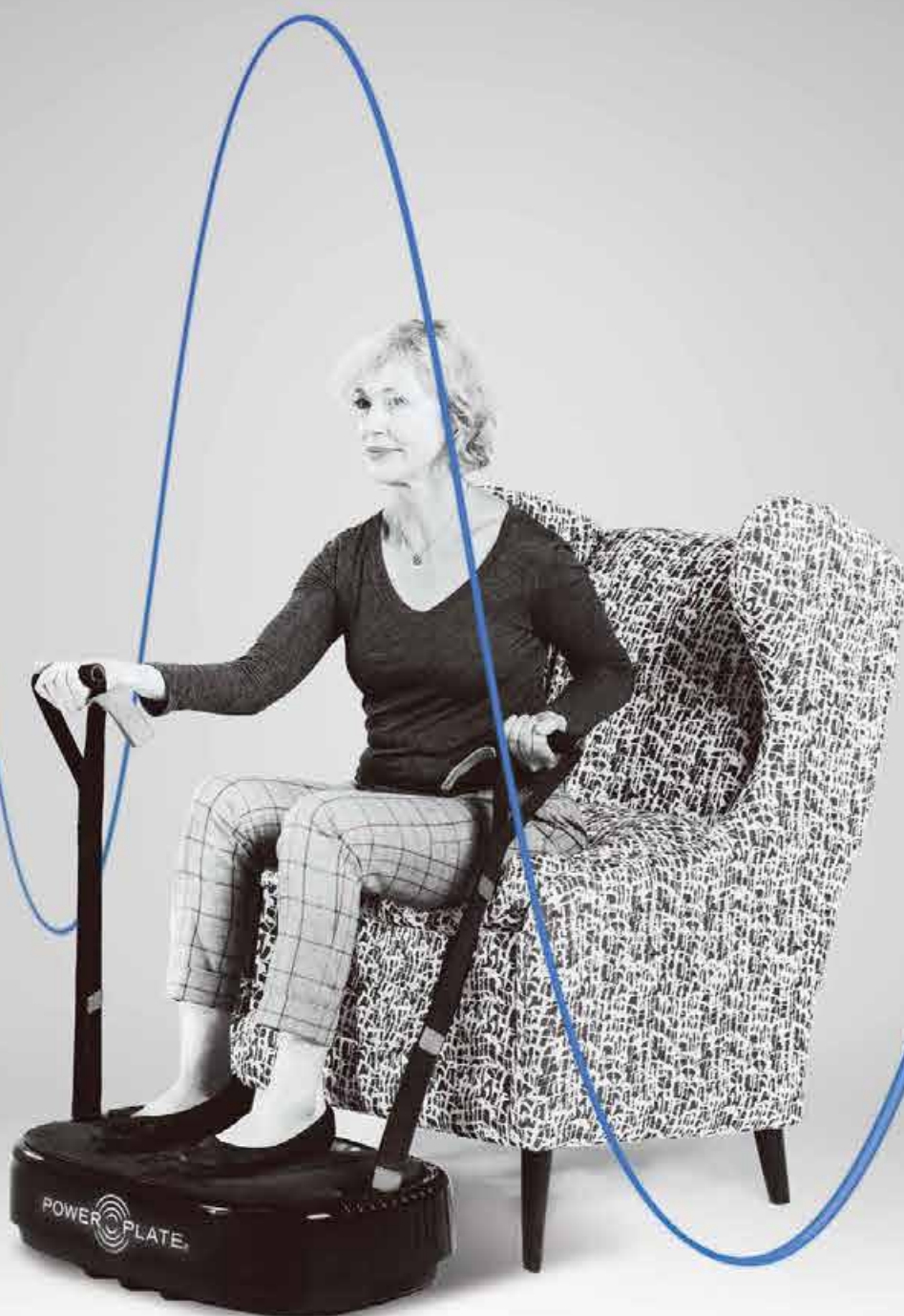


CLOSE THE GAP
BETWEEN GOOD AND
GREAT

SEATED EXERCISE



カラダが、理想を超えてゆく。

POWER  PLATE®

下半身の筋肉を刺激し、活力向上を促進

これらのプログラムは、個々のゴール、ニーズ、能力をもとに、ゆっくりレベルアップできるように作られています。最初のプログラムは脚をパワープレートに乗せた座位からスタートし、心地よい振動が下半身の筋肉に刺激を与えます。

プログラムは、座位のユーザーに対して段階的な下肢の動作を紹介しています。シンプルなかかとつま先を上げる動作から始まり、股関節を使う歩行に関係する交互動作を加えていきます。次の段階として、座位の状態、ストラップやシンプルなツールを使った抵抗を加え、上半身や体幹の動作も行います。プログラムの最後には、支えを使った立位へ発展させ、立つことへの不安を改善します。

ゴールに向かって、小さなステップからはじめ、振動に慣れていきましょう。早くステップアップしなければなどと思わなくても大丈夫です。すべてのプログラムは、ユーザーにとって、関連している体の部位にストレッチや動作を心地よく感じるものになっています。



座位での筋肉への刺激

🕒 120秒 🎯 Low

シーテッドフィートフラット

(足裏全体)



- ①足をプレートに押し付け脚に力を入れる
- ②サポートする人は必要に応じ
膝と足に手で追加の力をかける

座位での筋肉への刺激、動作

🕒 60秒 🎯 Low

ニーイン・アウト

(膝の内外動作)



- ①ゆっくりできる範囲で足を内側に動かし膝を近づける
- ②両膝を外側に動かす
(動作の間足はしっかりとプレートに置いた状態を維持)
- ③繰り返す

ヒールアンドトゥレイズ

(かかととつま先上げ)



- ①プレート上につま先を置きかかとを上げる
- ②かかとを置いてつま先を上げる
- ③交互に繰り返す

トゥアップニーイン・アウト

(かかとを上げた膝の内外動作)



- ①プレート上にかかとを置きつま先を上げる
- ②ゆっくりとつま先を外側へ内側へと動かす
- ③繰り返す

座位での動作とアクティベーション 1

🕒 30秒 🎯 Low

オルタネイティングヒールレイズ

(交互かかと上げ)



- ①つま先はプレート上にしっかりと置く
- ②かかとをタップしながら交互に上げる
- ③繰り返す

オルタネイティングトゥレイズ

(交互つま先上げ)



- ①かかとをプレート上にしっかりと置く
- ②つま先をタップしながら交互に上げる
- ③繰り返す

マーチ (ニュートラル)



- ①足を腰幅におき、片足をできるだけ高く上げる
- ②スタートポジションに戻し、もう片方の足を上げる
- ③“歩くような動作”を繰り返す

座位での動作とアクティベーション 2

🕒 60秒 🎯 Low

マーチ

(ニュートラル)



- ①足を腰幅に置き片足をできるだけ高く上げる
- ②スタートポジションに戻しもう片方の足を上げる
- ③“歩くような動作”を繰り返す

リーンフォワードトゥバック [ストラップ]

(ストラップを使った体の前後動作)



- ①足を腰幅に置きストラップを張り下から握る
- ②ゆっくりと上体を持ち上げる
- ③ゆっくりとスタートポジションに戻す
- ④繰り返す

リーンサイドトゥサイド [ストラップ]

(ストラップを使った体の左右動作)



- ①足を腰幅に置きストラップを張り下から握る
- ②ゆっくりと上体を持ち上げる
- ③アームレストに肘が触れるところまで体を左右に交互に傾ける

座位での動作とアクティベーション 3

🕒 30秒 🎯 Low

ボールスクイズ



- ①ボールを膝で挟み背すじを伸ばす
- ②ゆっくりとボールを押つぶす
- ③少し維持した後ゆっくりと力を抜き繰り返す
- ④動作中足はしっかりとプレートに置く

ボールスクイズ&トランクツイスト



- ①足をしっかりとプレート上に置きボールを膝で挟む
- ②背すじを伸ばし手は胸の前でクロスさせる
- ③ゆっくりとボールを押しながら体を左側にひねる
- ④元の位置に戻し右側へもひねり繰り返す

バンドストレッチ



- ①足をしっかりと腰幅に開き背すじを伸ばす
- ②エクササイズバンドを張り膝の周りに巻きつける
- ③ゆっくりと膝を外側に開き少しの間その状態を維持
- ④元の位置に戻し繰り返す

マーチ (広く)



- ① 足幅を大きくとり片足をできるだけ高く上げる
- ② スタートポジションに戻しもう片方の足を上げる
- ③ “歩くような動作”を繰り返し行う

マーチ (狭く)



- ① 足幅を狭くとり片足をできるだけ高く上げる
- ② スタートポジションに戻しもう片方の足を上げる
- ③ “歩くような動作”を繰り返し行う

アンダーハンドパンチ [ストラップ]



- ① 足を腰幅に置きストラップを張り下から握る
- ② ゆっくりと上体を持ち上げる
- ③ 交互に腕を前方へ伸ばす

オーバーハンドフライ [ストラップ]



- ① 足を腰幅に置きストラップを張り上から握る
- ② ゆっくりと上体を持ち上げ腕を伸ばし肩の位置で両腕を広げ腕はできる限りまっすぐに伸ばす
- ③ 腕を元の位置に戻し繰り返し行う

立位での動作とアクティベーション

⌚ 60秒 🎯 Low

サポートランジ (右脚) (体を支えられるものを使う動作)



- ① 右足をプレートに置き左足は後ろに伸ばす
- ② つま先の真上にくるように右膝を前方へ曲げる
- ③ スタートポジションに戻す
- ④ 繰り返し行う

サポートランジ (左脚) (体を支えられるものを使う動作)



- ① 左足をプレートに置き右足は後ろに伸ばす
- ② つま先の真上にくるように左膝を前方へ曲げる
- ③ スタートポジションに戻す
- ④ 繰り返し行う

サポートスクワット (体を支えられるものを使う動作)



- ① 足を腰幅に置きプレート上に立ち、膝を軽く曲げる
- ② きつくないスクワットポジションまでゆっくりと体を下げる
- ③ 繰り返し行う

使用上の注意

あらゆるエクササイズプログラムを始める際には、医師と相談することをおすすめします。(あらゆるエクササイズにはパワープレートを使用したエクササイズも含まれます)
既往症があるか、エクササイズを行ううえで何らかの身体的制限がある方は、パワープレートマシンを使用する前に、医師のアドバイスを受けてください。

パワープレートマシンの使用中に、めまい、失神、息切れ、何らかの痛みを感じたら、直ちにパワープレートマシンの使用を中止し、医師の診断を受けてください。

このプログラムで提供される資料は、教育的目的と情報提供の目的のみに提供されるものであり、信頼できる医学的なアドバイスに替わるものとして使用することを意図していません。このプログラムと、このプログラムの中に含まれているアドバイスと情報の使用は、このプログラムの読者/視聴者が単独で選択して行うものであり、このプログラムの作成者あるいは保有会社は、いかなる情報の誤解あるいは誤用に対しても法的責任を負いません。

お問い合わせ ▶ **03-6361-1502**

平日 10:00 ~ 18:00 (土日・祝祭日・年末年始を除く)

詳しくは ▶
power-plate.co.jp



Live Active®
PROTEA

power-plate.co.jp

