

CLOSE THE GAP
BETWEEN GOOD AND
GREAT

本誌掲載のエクササイズは
ホームページにて動画でもご覧いただけます。

エクササイズ動画 ▶

power-plate.co.jp/try-pp-2/



カラダが、理想を超えてゆく。

POWER  PLATE®



power-plate.co.jp

PJYC-PP-0557-B 2019年8月発行 第1版

CONTENTS

- 01 コンテンツ・医学的注意事項
- 03 エクササイズの基本説明

PREPARE FASTER

- 05 《ハムストリングスストレッチ》
- 06 《クワッドストレッチ》
- 07 《カーフストレッチ》
- 08 《グルートストレッチ》
- 09 《アダクターストレッチ》
- 10 《ラットストレッチ》
- 11 《チェストストレッチ》

PERFORM BETTER

- 13 《フロントプランク》
- 14 《サイドプランク》
- 15 《ペルビックブリッジ》
- 16 《スクワット》
- 17 《ランジ》
- 18 《デッドリフト》
- 19 《プッシュアップ》
- 20 《ケーブルロウ》
- 21 《ケーブルプレス》

RECOVER QUICKER

- 23 《カーフ》
- 24 《クワッド》
- 25 《ラテラルヒップ》
- 26 《グルート》
- 27 《ランバー》
- 28 《アッパーバック》

医学的注意事項

パワープレートマシンを使用するプログラムを含めて、何らかのエクササイズのプログラムを始める前に、医師の診断を受けてください。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求めることを強く勧めます。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。

トレーニングをはじめる前に

トレーニングをはじめるときは、必ず健康状態を確認し、次のことを守りましょう。

頭部への振動伝達を最小限に抑える為に膝関節、股関節、肘関節をかるく曲げる、水分補給を行う、糖レベルを保つ、骨の突起部が直接当たらないようにする。(例:踵、膝、肘、脊柱)

PREPARE FASTER

エクササイズと動きについて

エクササイズを行うにあたり、身体本来の自然な動きに基づき各動作において以下の3つの面での動きを取り入れて紹介しております。

動作の面



矢状面
(前後方向)



前額面
(左右方向)



水平面
(左右回旋)

ドライバー

動かすことで身体全体の動きの連鎖を引き起こす部位

本誌掲載のエクササイズは
ホームページにて動画でもご覧いただけます。

power-plate.co.jp/try-pp-2/



設定



30~35Hz



30~60秒



Low

全身のコンディションを素早く整えます。



PREPARE

POWER PLATE pro

スタンディング・シングルレッグ・
ハムストリング・ヒップドライバー
《ハムストリングスストレッチ》

30~35Hz 30~60秒 Low

部位: 股関節・後側



(矢状面)

- ・片足のかかとを乗せ、つま先をあげる
- ・背筋を伸ばしながらお尻を引き、太ももの裏をストレッチ
- ・骨盤をドライバーにし、矢状面上で前後の動きを取り入れる



(前額面)

- ・骨盤をドライバーにし、前額面上で左右の動きを取り入れる



(水平面)

- ・骨盤をドライバーにし、水平面上で回旋の動きを取り入れる

ニーリング・ヒップフレクサー・ヒップドライバー

30~35Hz 30~60秒 Low

部位: 股関節・前側

《クワッドストレッチ》



(矢状面)

- ・脚を前後に開き後脚の膝をプレートに乗せる
- ・背筋を伸ばした状態で身体を前にスライドし、後脚の付け根、太もも前面をストレッチ
- ・骨盤をドライバーにし、矢状面上で前後の動きを取り入れる



ニーリング・ヒップフレクサー・
アームドライバー

- ・腕をドライバーに矢状面上で前後の動きを取り入れる



(前額面)

- ・骨盤をドライバーにし、前額面上で左右の動きを取り入れる



アームドライバー

- ・腕をドライバーに前額面上で左右の動きを取り入れる



(水平面)

- ・骨盤をドライバーにし、水平面上で回旋の動きを取り入れる



アームドライバー

- ・腕をドライバーに水平面上で回旋の動きを取り入れる

スタンディング・カーフ・ヒップドライバー

30~35Hz 30~60秒 Low

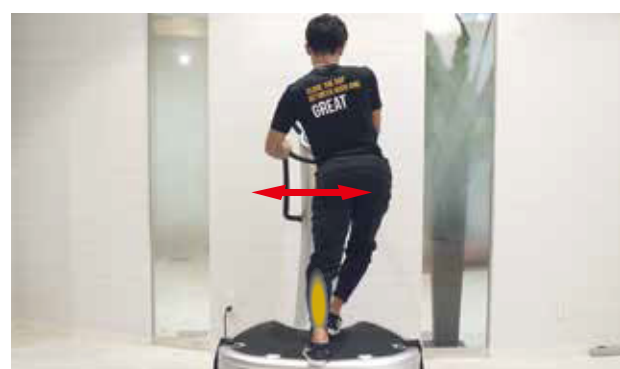
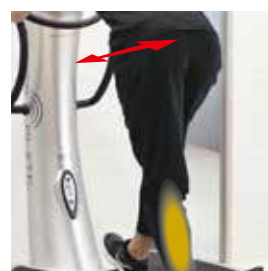
部位: 足首・ふくらはぎ

《カーフストレッチ》



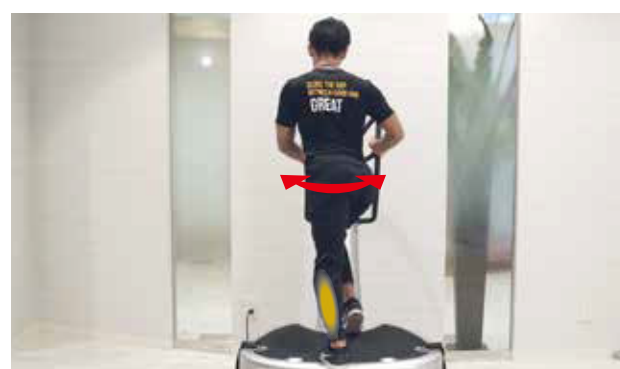
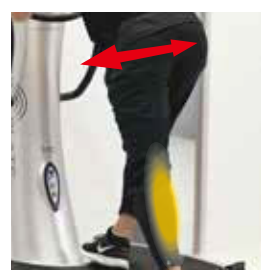
(矢状面)

- ・プレートに乗り、後ろ脚のふくらはぎをストレッチ
- ・骨盤をドライバーにし、矢状面上で前後の動きを取り入れる



(前額面)

- ・骨盤をドライバーにし、前額面上で左右の動きを取り入れる



(水平面)

- ・骨盤をドライバーにし、水平面上で回旋の動きを取り入れる



ニーリング・グルート・トランクドライバー

30~35Hz 30~60秒 Low

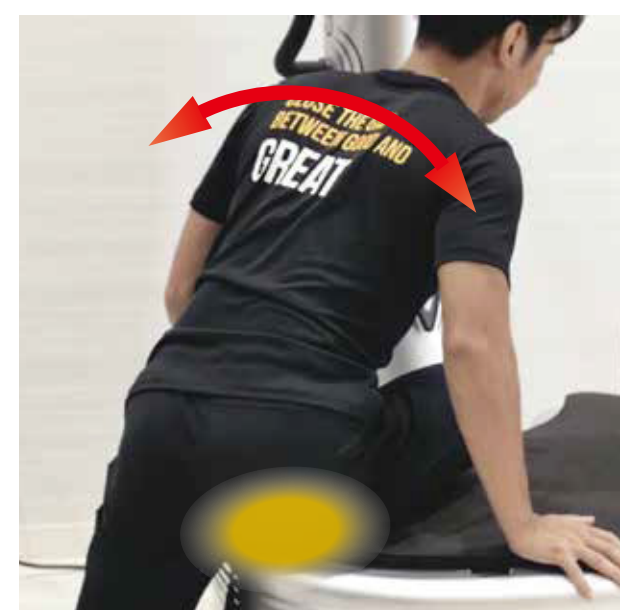
部位: 臀部

《グルートストレッチ》



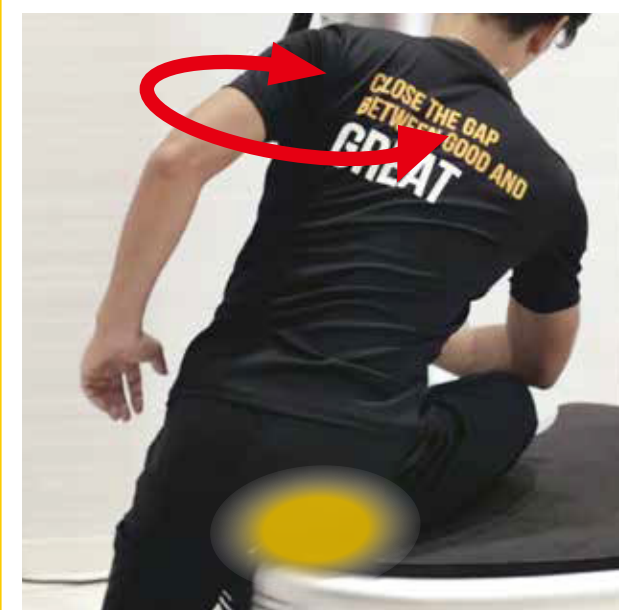
(矢状面)

- ・片方の脚をプレートに乗せる
- ・背筋を伸ばして上体を倒し、臀部のストレッチ
- ・上体をドライバーにし、矢状面上で前後の動きを取り入れる



(前額面)

- ・上体をドライバーにし、前額面上で左右の動きを取り入れる



(水平面)

- ・上体をドライバーにし、水平面上で回旋の動きを取り入れる

スタンディング・アダクター・ヒップドライバー

30~35Hz 30~60秒 Low

部位: 股関節内側

《アダクターストレッチ》



(矢状面)

- ・プレートに片足を乗せ、足の裏を付ける
- ・背筋を伸ばしてお尻を引きながら上体を倒し、内もものストレッチ
- ・骨盤をドライバーにし、矢状面上で前後の動きを取り入れる



(前額面)

- ・骨盤をドライバーにし、前額面上で左右の動きを取り入れる



(水平面)

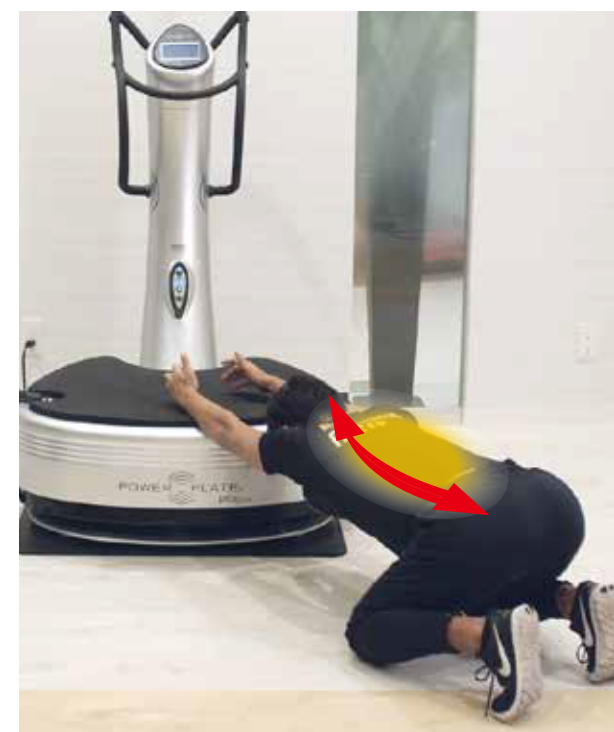
- ・骨盤をドライバーにし、水平面上で回旋の動きを取り入れる

ニーリング・バイラテラル・ラット・トランクドライバー

30~35Hz 30~60秒 Low

部位: 背中

《ラットストレッチ》



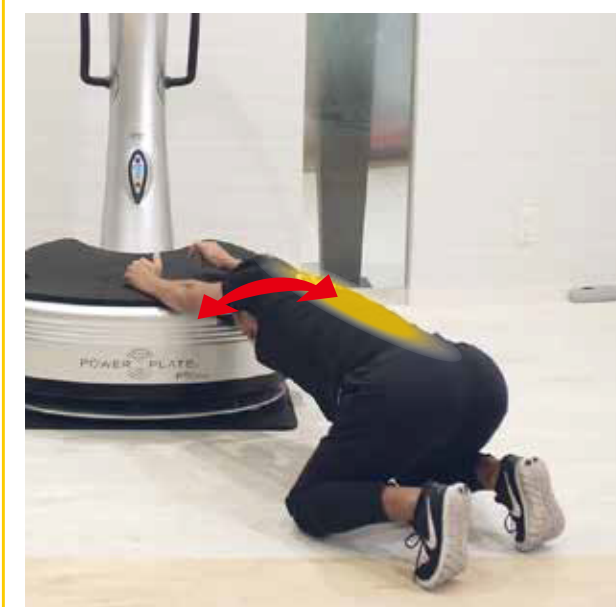
(矢状面)

- ・四つ這い姿勢になり、両腕をプレートに乗せる
- ・お尻を後方に引きながら、胸を床に向かって下げ、背中ストレッチ
- ・上体をドライバーにし、矢状面上で前後の動きを取り入れる



(前額面)

- ・上体をドライバーにし、前額面上で左右の動きを取り入れる



(水平面)

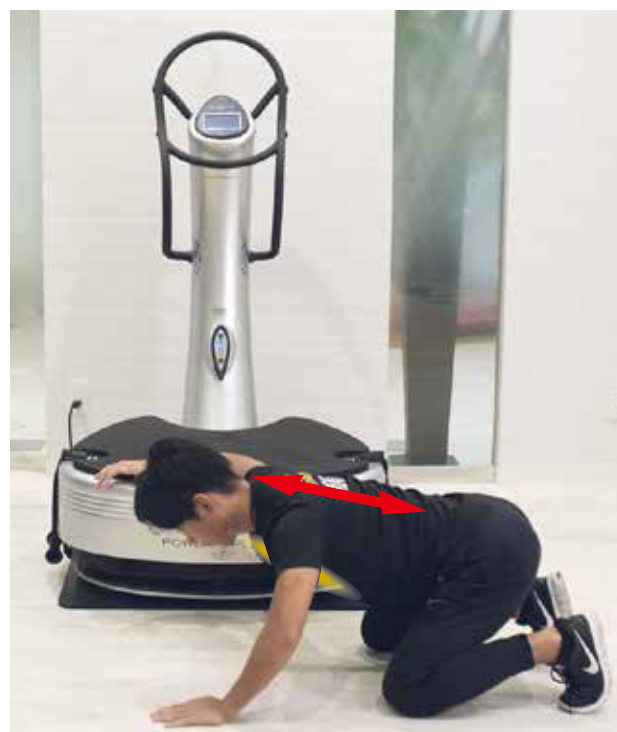
- ・上体をドライバーにし、水平面上で回旋の動きを取り入れる

PREPARE FASTER

ニーリング・ユニラテラル・チェスト・トランクドライバー  30~35Hz  30~60秒  Low

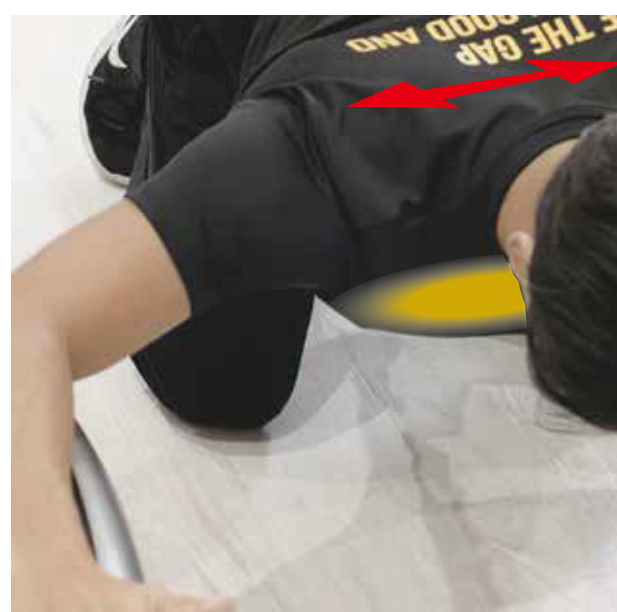
部位: 胸

《チェストストレッチ》



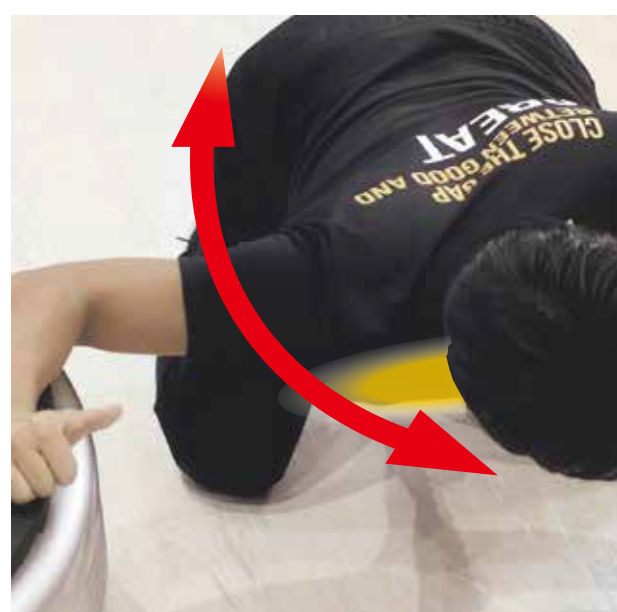
(矢状面)

- ・四つ這い姿勢になり、プレート側の腕を乗せる
- ・上体を床に向かって下ろし、胸のストレッチ
- ・上体をドライバーにし、矢状面上で前後の動きを取り入れる



(前額面)

- ・上体をドライバーにし、前額面上で左右の動きを取り入れる



(水平面)

- ・上体をドライバーにし、水平面上で回旋の動きを取り入れる
- ※同時に首も回旋させるとより効果的

PERFORM BETTER

設定



30~40Hz

30~60秒

Low/High

筋力トレーニング、健康維持、目的に応じて使用できます。



PERFORM

プローン・ヒップドライバー

30~40Hz 30~60秒 Low/High

部位: 体幹

《フロントプランク》



プローン・ヒップドライバー

(矢状面)

- ・プレートに前腕を置き、身体を一直線上に保つ
- ・骨盤をドライバーにし、矢状面上で前後の動きを取り入れながら体幹の安定を保つ



(前額面)

- ・骨盤をドライバーにし、前額面上で左右の動きを取り入れながら体幹の安定を保つ



(水平面)

- ・骨盤をドライバーにし、水平面上で回旋の動きを取り入れながら体幹の安定を保つ



プローン・アームドライバー

(矢状面)

- ・プレートに手を置き身体を一直線に保つ
- ・片腕を矢状面上で前後方向に動かしながら体幹の安定を保つ



(前額面)

- ・片腕を前額面上で左右方向に動かしながら体幹の安定を保つ



(水平面)

- ・片腕を水平面上で回旋しながら体幹の安定を保つ

サイドライニング・ヒップドライバー

30~40Hz 30~60秒 Low/High

部位: 体幹

《サイドプランク》



サイドライニング・ヒップドライバー

(矢状面)

- ・横向きになり、プレートに肘を置く
- ・身体を持ち上げ、一直線になる姿勢をとる
- ・骨盤をドライバーにし、矢状面上で前後の動きを取り入れながら体幹の安定を保つ



(前額面)

- ・骨盤をドライバーにし、前額面上で左右の動きを取り入れながら体幹の安定を保つ



(水平面)

- ・骨盤をドライバーにし、水平面上で回旋の動きを取り入れながら体幹の安定を保つ



スーパイン・ヒップドライバー (矢状面)
バイラテラル→ユニラテラル
《ペルビックブリッジ》

30~40Hz 30~60秒 Low/High

部位: 体幹



- ・仰向けでプレートに両足を置く
- ・足でプレートを真下に押し、骨盤を天井に押し上げる



- ・骨盤をドライバーにし矢状面上で前後の動きを取り入れながら体幹の安定性を保つ

※片足で行うとより強度があがります



スクワット
7フットポジション
《スクワット》

30~40Hz 30~60秒 Low/High

部位: 下半身



- ・膝を軽く曲げ、プレートに立つ
- ・お尻を後ろに引きながらしゃがみ、元のポジションまで立ち上がる

7フットポジション



※足のポジションを変え、動きのバリエーションを加える

ランジ 矢状面→前額面→水平面 《ランジ》

30~40Hz 30~60秒 Low/High

部位: 下半身



(矢状面)

- ・プレートに向かって足を踏み出し、真下に身体を沈める
- ・プレートを蹴り、元のポジションに戻る



(前額面)

- ・前額面のバリエーション



(水平面)

- ・水平面のバリエーション



デッドリフト

30~40Hz 30~60秒 Low/High

部位: 全身

《デッドリフト》



- ・膝を軽く曲げ、プレートに立つ
- ・背筋を伸ばした状態で前傾する
- ・ストラップを握り、肘を伸ばしたまま立ち上がる



プローン・プッシュ

30~40Hz 30~60秒 Low/High

部位: 胸・上腕

《プッシュアップ》



- ・手を肩幅程度に開く
- ・胸を張り、背筋を伸ばして肘を曲げる
- ・ゆっくりと元のポジションまで押し上げる

7ハンドポジション



※手のポジションを変え、動きのバリエーションを加える

プル

30~40Hz 30~60秒 Low/High

部位: 背中

《ケーブルロウ》



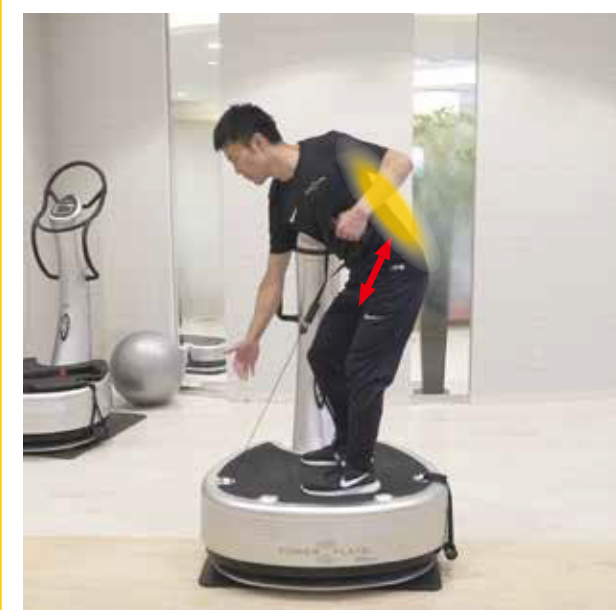
バイラテラル・プル・オフプレート

- ・膝を軽く曲げ、プレートの前に立つ
- ・ストラップを握り、背筋を伸ばしたまま上体を前傾させ、肘を後方に引く
- ・背中中の筋肉を緊張させた状態で前後に動く



ユニラテラル・プル・オフプレート

- ・膝を軽く曲げ、プレートの前に立つ
- ・片手でプロモーションケーブルを握り、肘を後方に向かって引く



ユニラテラル・プル・オンプレート

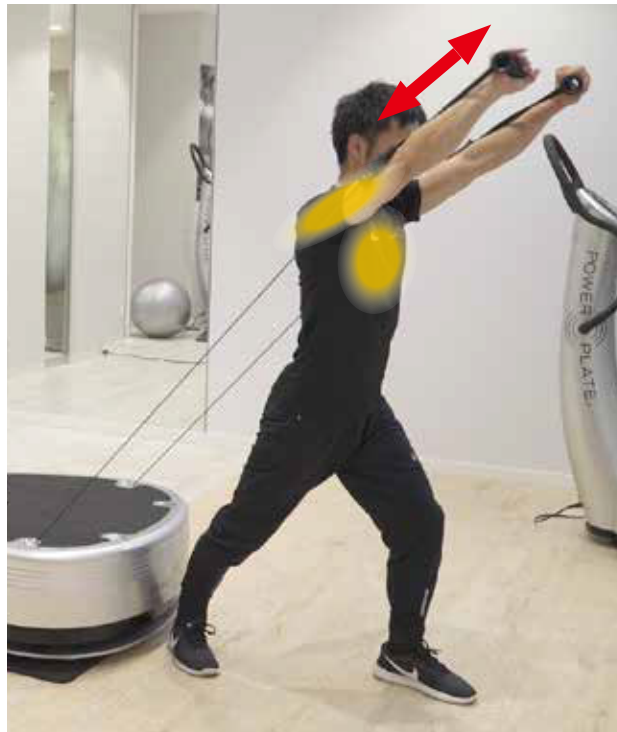
- ・膝を軽く曲げ、プレートに立つ
- ・片手でプロモーションケーブルを握り、肘を後方に向かって引く

スタンディング・プッシュ

🌊 30~40Hz 🕒 30~60秒 🎯 Low/High

部位: 胸・肩・上腕

《ケーブルプレス》



スタンディング・プッシュ・オフプレート

- ・プレートの前に立ち、プロモーションケーブルを握り斜め上方に向かって押し出す
- ・片手、交互、連続動作などのバリエーションも可能



スタンディング・プッシュ・オンプレート

- ・プレートに立ち、プロモーションケーブルを握り上方に向かって押し出す
- ・片手、交互、連続動作などのバリエーションも可能



設定



30~50Hz



30~60秒



Low/High

短時間でのリラクゼーション効果が期待できます。



30~50Hz 30~60秒 Low/High

部位: ふくらはぎ

《カーフ》



カーフ

- ・仰向けになり、ふくらはぎをプレートに乗せる
 - ・振動を使ってリラクゼーション
 - ・足を左右に倒し、刺激する場所を変える
- ※心地よいと感じる周波数・振幅に調整



カーフ(ブロック利用時)

- ・ブロックに座り、両脚をプレートに乗せる
 - ・振動を使ってリラクゼーション
 - ・つま先を左右に倒し、刺激する場所を変える
- ※心地よいと感じる周波数・振幅に調整

30~50Hz 30~60秒 Low/High

部位: 大腿前面

《クワッド》



クワッド

- ・うつ伏せになり、大腿部をプレートに乗せる
 - ・振動を使ってリラクゼーション
 - ・膝を曲げ、ゆっくり脚を左右に倒し、刺激する場所を変える
- ※心地よいと感じる周波数・振幅に調整



30~50Hz 30~60秒 Low/High

部位: 大腿側面

《ラテラルヒップ》



ラテラルヒップ

- ・プレートに大腿部の側面があたるように乗る
 - ・振動を使ってリラクゼーション
 - ・足を動かすことで、刺激する場所を変える
- ※心地よいと感じる周波数・振幅に調整



30~50Hz 30~60秒 Low/High

部位: 臀部

《グルート》



グルート

- ・足を組んでプレートに座り、臀部に少しストレッチをかける
 - ・組んだ脚側の臀部に振動が伝わるよう身体を傾け、臀部をリラクゼーション
- ※心地よいと感じる周波数・振幅に調整



30~40Hz 30~60秒 Low

部位: 腰部

《ランバー》



ランバー

- ・仰向けになり、腰背部をプレートに乗せる
 - ・振動を使ってリラクゼーション
 - ・足を左右に倒し、刺激する場所を変える
- ※心地よいと感じる周波数・振幅に調整



30~40Hz 30~60秒 Low

部位: 上背部

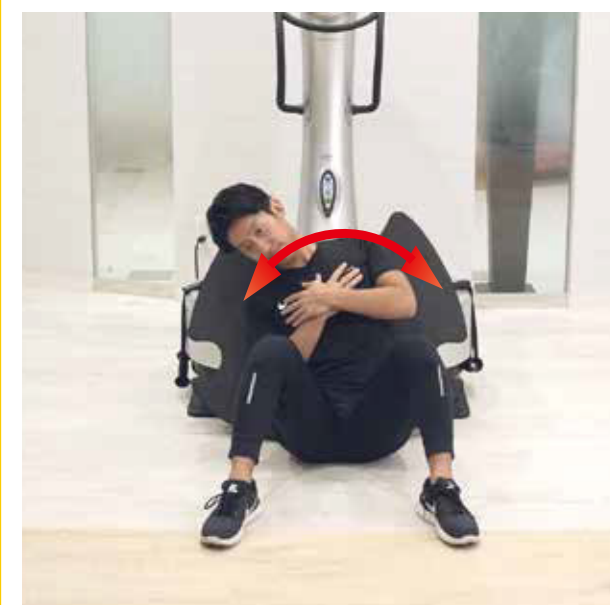
《アッパーバック》



(矢状面)

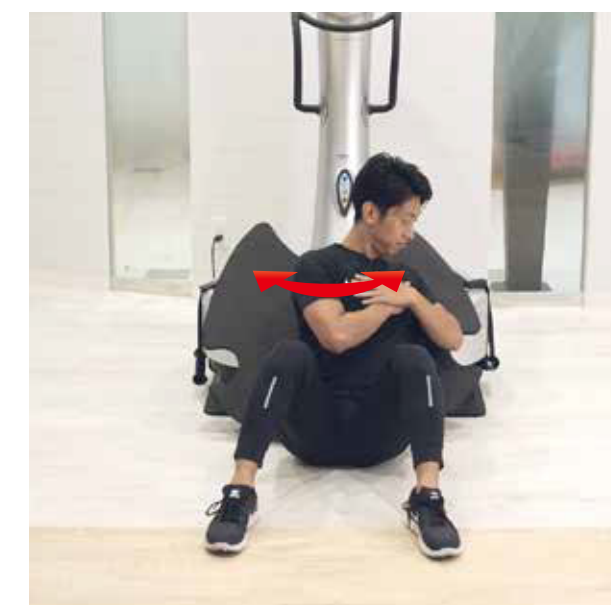
- ・プレートを背にし、後ろに寄りかかるように座る
 - ・振動を使ってリラクゼーション
 - ・上体を前後に動かし、刺激する場所を変える
- ※心地よいと感じる周波数・振幅に調整

※マットやクッションを使って背骨がマシンに直接当たらないようにする



(前額面)

- ・上体を左右に動かし、刺激する場所を変える



(水平面)

- ・上体を回旋し、刺激する場所を変える

※マットやクッションを使って背骨がマシンに直接当たらないようにする

