

CLOSE THE GAP  
BETWEEN GOOD AND  
GREAT

# BEAUTY EXERCISE BOOK



カラダが、理想を超えてゆく。

POWER  PLATE®

POWER PLATE®

# BEAUTY EXERCISE BOOK

- 04 **INTRODUCTION** 身体の内側から、美しく。
- 06 **EXERCISE #01**  
**STANDING FORWARD BEND** スタンディング フォワード ベンド
- 08 **EXERCISE #02**  
**MOVING EXTEND ANGLE** ムービング エクステンド アンクル
- 10 **EXERCISE #03**  
**TWISTING LUNGE** ツイスティング ランジ
- 12 **EXERCISE #04**  
**PLANK** プランク
- 14 **EXERCISE #05**  
**EAGLE** イーグル
- 16 **EXERCISE #06**  
**SIDE PLANK** サイド プランク
- 18 **EXERCISE #07**  
**SHOULDER STRETCH** ショルダー ストレッチ
- 20 **EXERCISE #08**  
**MEDITATION RELAX** メディテーション リラックス
- 22 **BEAUTY EXERCISE PROGRAM** 1日10分、8つのポーズ。
- 24 **POWER PLATE® PRODUCTS**



## POWER PLATE® BEAUTY EXERCISE

# 身体の内側から、

美しく健康な身体を保ち、アクティブなライフスタイルを楽しむために——。  
パワープレート®を使った「ビューティー エクササイズ」は、  
シンプルなエクササイズで身体を引き締める、“全身に働きかける”プログラムです。

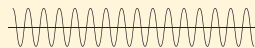
### 1日1回10分で 無理なく継続

「ビューティー エクササイズ」は、  
8つのポーズで構成されています。  
まず身体をほぐし、筋肉にしっかりと刺激を与え、  
最後は緊張を解いてリラックス。  
すべてをこなしても、10分程度で終了します。  
パワープレート®の振動は全身を刺激するため、  
1日10分でも十分な運動効果を得られます。



### しなやかで柔軟な 美しい身体に

「ビューティー エクササイズ」は、  
自体重を使った低負荷のエクササイズ。  
筋肉が大きくなることはありません。  
パワープレート®の振動を利用した  
ストレッチやリラクゼーションも効果的。  
筋肉の柔軟性を高め、  
しなやかな身体を作ります。



3次元ハーモニック振動™



他の振動マシン

# 美しく。



エクササイズ監修 ippei

ヨガスタジオ inamuracabin代表  
イナムラキャビン・ヨガスクール リードトレーナー  
スワミ・ヴィヴェーカナンダ・ヨーガ研究財団YIC修了  
全米ヨガアライアンスE-RYT200・YACEP  
NESTA認定パーソナルトレーナー  
NESTA認定シニアフィットネストレーナー  
Manduka Japan アンバサダー

## エクササイズで アクティブな毎日を



パワープレート®の振動はあらゆる方向から、全身の細部にアプローチ。シンプルなエクササイズでも、高いフィットネス効果を得られます。エクササイズを継続することで効果を実感できます。

## 振動を活用して 美容やボディメイクも

パワープレート®の振動は、エクササイズだけでなくリラクゼーションにも効果的。プレートに肘を置き、あごや首筋に刺激を与えるフェイシャルリラクゼーションもおすすめの使用法です。



## 全身を刺激する 3次元ハーモニック振動™

パワープレート®の3次元ハーモニック振動™は、1秒間に25~50回的高速振動で、上下・左右・前後あらゆる方向から同時に振動を発生させ、全身の細部に負荷をかけることができます。自然なバランスが崩れるため、身体は元の状態に戻そうとして多数の筋肉を動かします。この反射的の反応を利用し、短時間で効率の良いエクササイズを可能にします。



#01

STANDING  
FORWARD  
BEND

## EXERCISE

STANDING  
FORWARD BEND

## #01

スタンディング  
フォワード ベンド

腰、お尻周り、太もも裏、ふくらはぎの筋肉を緩めるストレッチ系のメニューです。しっかりと呼吸を意識しながら、プレートの振動を身体で感じてみましょう。

- ①両足をしっかりと着いてプレートに乗り、まずはまっすぐの姿勢をキープしてみましょう。



- ①膝を軽く緩めた状態で前屈。人差し指と中指で足の親指をつかみます。  
②太ももの裏やふくらはぎの伸びを感じながら、体勢をキープします。

## ADVANCED

前屈の状態をキープしたまま、腰を左右に揺らしたり、軽くひねりを加えてみましょう。ストレッチ効果がさらに高まります。

## TIPS こんな使い方も……

my5™、my7™をお使いの方は、両手でハンドルを握ることで、姿勢を安定させることができます。振動を感じながら前屈姿勢をキープしてみましょう。





#02

MOVING  
EXTEND  
ANGLE



## EXERCISE

## #02

MOVING  
EXTEND ANGLEムービング  
エクステンド アングル

股関節や背中、肩関節を連動させておこなう  
ストレッチ系のメニューです。体勢を崩しやすい  
ので、身体全体でバランスを取ってみましょう。

- ①両手と右足をプレートに置き、左足を後方へと伸ばします。
- ②頭から後ろ足の踵が一直線になるよう、背筋をしっかりと伸ばしましょう。



- ①左手を外側から上に持ち上げ、背中から身体をひねっていきます。
- ②左手の指先を見るように顔を上げ、振動を感じながらバランスを取ります。
- ③胸を大きく広げ、左手をゆっくりとプレートに戻していきます。
- ④続いて、右手を外側から持ち上げ、同じように姿勢をキープします。
- ⑤今度は、反対の左足をプレートに置き、①～④のポーズを取ってみましょう。

## TIPS 効果アップのヒント

後ろ足もしっかりと床を踏んでバランスを取ってみましょう。頭が下がると姿勢が崩れやすいので、遠くに頭を引き上げるイメージで、背中から大きくツイストすると効果的です。

※バランスを崩しやすいので、無理せずにおこなってください。



#03

TWISTING  
LUNGE

## EXERCISE

## #03

TWISTING  
LUNGEツイスティング  
ランジ

背中周りの可動域を広げ、お腹周り、太ももを鍛える  
メニューです。背筋をしっかりと伸ばしながら、背  
中にできるまっすぐなラインを意識してみましょう。

- ①左足をプレートに乗せ、頭から後ろ足までをまっすぐ伸ばします。
- ②右肘を左足の太ももの外側にかけます。
- ③手と手を胸の前で合わせ、左側にひねっていきます。
- ④腹部に意識を向けて、ウエストのシェイプを感じながら姿勢をキープしましょう。



- ①今度は右足をプレートに乗せ、反対側にも同じようにひねってみましょう。

## TIPS 効果アップのヒント

肩ではなく、お腹から身体をひねるようにしましょう。背筋をしっかりと伸ばし、息を吐きながら少しずつツイストを加えることで、腹部を効果的にエクササイズできます。



#04

PLANK

## EXERCISE

## PLANK

プランク

## #04

体幹を意識するメニューです。両手と両足のつま先の4点で身体を支え、頭から踵まで一直線の姿勢をキープしましょう。

- ①両手の指を大きく開き、肩幅まで広げてプレートに置きます。
- ②適度に両膝を曲げ、両足のつま先を床に着けておきましょう。



- ①膝を少しずつ上げ、両手と両足のつま先で身体を支えます。
- ②お腹を意識しながら、頭から踵までがまっすぐの姿勢になるように意識します。

## ADVANCED

余裕のある方は、両手の間隔を広げたり、狭めたり、片方の手を前に出したり、手の位置を3秒ずつ変えてみましょう。体幹のさまざまな部位を刺激することができます。





#05

EAGLE

## EXERCISE

## EAGLE

## #05

イーグル

バランス能力の向上が期待できるメニューです。余裕がある方は、両手と両足を絡ませたポーズをキープしてみましょう。



- ① 右足を持ち上げ、左もの上に浅くかけます。
- ② 軸足の左膝は軽く曲げておき、まっすぐ正面を向きましょう。



- ① 胸の前で両手を合わせ、振動を感じながら体勢をキープします。
- ② 手をほどき、右足をゆっくりとプレートに戻していきます。
- ③ 今度は、左足を持ち上げて、同じように姿勢をキープしてみましょう。

## TIPS こんな使い方も……

my5™、my7™をお使いの方は、片手でハンドルを握り、姿勢を安定させてみましょう。身体の軸が安定したら、ハンドルから手を離して両手を合わせてみましょう。



## ADVANCED

余裕のある方は、手足を二重にかけてみましょう。持ち上げた足を軸足に巻きつけ、腕をクロスしながら両手の平を合わせます。



※バランスを崩しやすいので、無理せずにおこなってください。



#06

SIDE PLANK



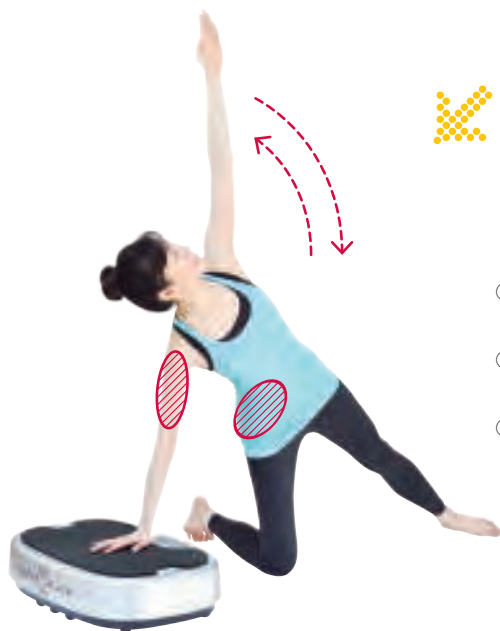
## EXERCISE

## SIDE PLANK

## #06

サイド プランク

身体の外側のラインを刺激する  
メニューです。余裕のある方は、  
両足を伸ばした姿勢をキープする  
ことで、お腹への効果が高まります。



## ADVANCED 1

上に伸ばした腕を、反対側の脇をくぐらせるように下ろし、もう一度まっすぐ上に伸ばしてみよう。この動きを繰り返すことで、体幹にひねりが加わり、より効果的なエクササイズになります。

- ①プレートの横に膝立ちして、右手の指を大きく開いてまっすぐ置きます。
- ②手の平で振動を感じながら、しっかりと身体を支えましょう。



- ①左足を遠く外側へ上げ、左手をまっすぐ上に伸ばしていきます。
- ②バランスを取りながら目線を指先に向け、胸を広げてキープします。
- ③今度は反対を向いて、左手をプレートに置き、同じように姿勢をキープしてみましょう。

## ADVANCED 2

さらに余裕のある方は、膝を着いていた足も外側に伸ばしてみましょう。腕と体幹でバランスを取り、頭から足先がまっすぐの姿勢をキープします。腰が曲がらないように、お腹に意識を集中しましょう。





#07

SHOULDER  
STRETCH

## EXERCISE

## #07

SHOULDER  
STRETCHショルダー  
ストレッチ

肩周りの柔軟性を高めるリカバリーメニューです。  
全身の力を抜き、楽な姿勢でポージングすること  
で、心も身体もリラックスしましょう。

- ①プレートの前に座り、左手を伸ばして乗せます。
- ②その際、肩や肘の力を緩め、楽な状態でプレートに置いてみましょう。



- ①身体を前に沈め、手の平を上にした右手を左側へ伸ばしていきます。
- ②左肩で振動を感じながら、肩の関節周りが緩んでいくことを意識します。
- ③元の姿勢に戻ったら、今度は反対側もストレッチしましょう。

## TIPS 効果アップのヒント

肩や肘をはじめ、全身の力を抜くことが大切です。プレートの振動で肩が緩んでいくことを意識しながら、同時に反対側の肩の伸びも感じることで、ストレッチ効果が高まります。



#08

MEDITATION  
RELAX

## EXERCISE

MEDITATION  
RELAX

## #08

メディテーション  
リラックス

ふくらはぎの筋肉を緩めるとともに、全身で解放感を味わうメニューです。ゆっくりと深い呼吸を続けながら、自分の身体と向き合ってみましょう。

- ① 両足のふくらはぎをプレートに乗せ、足に振動を感じながら両手を後ろに置きます。
- ② 足や腕、肩だけでなく身体全体の力を抜いて、深く呼吸をしましょう。



- ① ふくらはぎをプレートに乗せたまま、ゆっくりと仰向けになっていきます。
- ② 呼吸を続け、振動でふくらはぎが緩んでいることを確認して、少しずつ全身の力を抜きます。

## ADVANCED

力を抜きながら、ふくらはぎを軽く左右に揺らすと、より筋肉が緩みやすくなります。慣れてきたら、ふくらはぎの側面や前面、太ももなど、筋肉をほくしたい部分をプレートに乗せてみましょう。振動によるリラクゼーション効果をより深く実感できます。

## TIPS こんな使い方も……

振動を生かしたりラクゼーションは、さまざまな部位に活用できます。気になる場所にピンポイントで刺激を与えたり、プレートに肘を置いたフェイシャルリラクゼーションも、おすすめの使用方法です。



## PREPARE

関節の可動域を広げる  
ストレッチ系メニュー

EXERCISE #01  
STANDING  
FORWARD  
BEND



- ①両足をしっかりと着いてプレートに乗り、まっすぐの姿勢をキープします。
- ②膝を軽く緩めた状態で前屈。人差し指と中指で足の親指をつかみます。
- ③太ももの裏やふくらはぎの伸びを感じながら、体勢をキープします。

EXERCISE #02  
MOVING  
EXTEND  
ANGLE



- ①両手と右足をプレートに置き、左足を後方へと伸ばします。
- ②左手を外側から上に持ち上げ、背中から身体をひねっていきます。
- ③胸を大きく広げ、左手をゆっくりとプレートに戻しましょう。
- ④続いて、右手を外側から持ち上げ、同じように姿勢をキープします。
- ⑤今度は、反対の左足をプレートに置き、①～④のポーズを取ってみましょう。

## PERFORM

日々のパフォーマンスアップをねらった  
筋トレ系メニュー

EXERCISE #03  
TWISTING  
LUNGE



- ①左足をプレートに乗せて右足を後ろへ引き、頭から踵までをまっすぐ伸ばします。
- ②右肘を左足の太ももの外側にかかけます。
- ③両手を胸の前で合わせ、左側にひねっていきます。
- ④腹部に意識を向けて、ウエストのシェイプを感じながら姿勢をキープします。
- ⑤左足を下ろしたら、反対の右足をプレートに乗せ、①～④のポーズを取りましょう。

EXERCISE #04  
PLANK



- ①両手の指を大きく開き、肩幅まで広げてプレートに置きます。
- ②膝を少しずつ上げ、両手と両足のつま先で身体を支えます。
- ③お腹を意識しながら、頭から踵までがまっすぐの姿勢になるように意識しましょう。



## EXERCISE #05 EAGLE



- ①右足を持ち上げ、左もの上に浅くかけます。
- ②軸足の左膝は軽く曲げておき、まっすぐ正面を向きます。
- ③胸の前で両手を合わせ、体勢をキープします。
- ④手をほどき、右足をゆっくりとプレートに戻していきます。
- ⑤今度は、左足を持ち上げて、同じように姿勢をキープしてみましょう。

## EXERCISE #06 SIDE PLANK



- ①プレートの横に膝立ちして、右手の指を大きく開いてまっすぐ置きます。
- ②左足を遠く外側へ広げ、左手をまっすぐ上に伸ばしていきます。
- ③バランスを取りながら目線を指先に向け、胸を広げてキープします。
- ④今度は反対を向いて、左手をプレートに置き、同じように姿勢をキープしてみましょう。

## RECOVERY

筋肉の緊張を解き、心身がリラックスできるリカバリー系メニュー

## EXERCISE #07 SHOULDER STRETCH



- ①プレートの前に座り、左手を伸ばして乗せます。
- ②その際、肩や肘の力を緩め、楽な状態でプレートに置きます。
- ③身体を前に沈め、手の平を上にした右手を左側へ伸ばします。
- ④左肩で振動を感じながら、肩の関節周りが緩むことを意識します。
- ⑤元の姿勢に戻り、反対側もストレッチしましょう。

## EXERCISE #08 MEDITATION RELAX



- ①両足のふくらはぎをプレートに乗せ、両手を後ろに置きます。
- ②足や腕、肩だけでなく身体全体の力を抜いて、深く呼吸をします。
- ③ふくらはぎをプレートに乗せたまま、ゆっくりと仰向けになっていきます。
- ④呼吸を続けながら全身の力を抜きましょう。





# 重力に逆らうことで 理想のカラダを目指す。 パワープレート®の 革新的エクササイズ。

パワープレート®の始まりは1999年。オランダのオリンピックレーナーが、宇宙飛行士の全身振動トレーニングに着目し、これをトップアスリートのトレーニングに応用しました。

宇宙での任務を終えて地上に帰還した宇宙飛行士は、身体のコンディションが著しく低下しています。身体の状態を正常に保つためには、重力と地面からの力を受けていることが重要で、その刺激を失うと身体のコンディションは急速に低下していきます。こうした宇宙飛行士の身体を快復させるために、全身振動トレーニングは開発されました。

パワープレート®独自のテクノロジー「3次元ハーモニック振動™」は、1秒間に25～50回的高速振動で、あらゆる方向から全身の細部に負荷をかけ、短時間で効率的なエクササイズを可能にします。

現在、パワープレート®は世界のトップアスリートをはじめ、多くのエグゼクティブやセレブリティに愛用されています。日本でもJリーグの数多くのチーム、テニスプレーヤー、プロ野球選手が使用。さらに医療関連、リハビリや産後のボディメイク、高齢者施設、日常的な健康維持を目的とした一般ユーザー、あるいは身体バランスを整えたい方などに、幅広く使用されています。

# PERSONAL POWER PLATE®

## 家族みんなの目的に 合わせて使える最軽量モデル。

コンパクトで持ち運びが簡単。ご自宅のリビングやベッドサイドなど、ご家庭内の様々な場所  
でお気軽にお使いいただけます。付属のリモートコントローラーで操作もシンプルに。より身  
近に3次元振動エクササイズがおこなえます。



- 
- 価格：345,600円(本体320,000円、消費税25,600円)
  - ※防振プレート付き
  - カラー：シルバー ●最大耐荷量：120kg
  - 時間設定：30、60秒 ●本体サイズ：68.5×46×16.2cm

# my5™

※2019年4月にて販売を終了いたしました。

コンパクトサイズ&  
リモートコントローラー対応で  
自宅でも快適にエクササイズ。

ご自宅での全身3次元振動エクササイズを可能にしたベーシックモデルです。1日15分、週3回のエクササイズをライフスタイルにスムーズに取り入れられます。また洗練されたデザインや、使いやすいプログラム設定、リモートコントローラーの操作などにより、ご自宅やプライベートオフィスでの使用に最適です。

- 価格：950,400円(本体880,000円、消費税70,400円)
- カラー：シルバー ●最大耐荷量：136kg
- 時間設定：30、60秒 ●本体サイズ：68×89×147cm



# my7™

スクリーンを見ながら  
自宅ですmart・エクササイズ。

ご自宅でのエクササイズを加速する、250種以上の全身ワークアウトプログラムと、1,000種以上のポーズ動画と、proMOTION™\*を内蔵。トレーナーがいない環境でもタッチスクリーンで個人のニーズにあった革新的なエクササイズがおこなえます。

※proMOTION：金属ケーブルより5倍の強度を誇る高強度Vectranケーブル

- 価格：1,306,800円(本体1,210,000円、消費税96,800円)
- カラー：シルバー ●最大耐荷量：136kg
- 時間設定：15秒ごと最大9分まで ●本体サイズ：85×97×150cm



〈 製品のお問い合わせ先 〉

0120-995-676

平日 10:00 ~ 17:00 (土日・祝祭日・年末年始を除く)



[www.power-plate.co.jp/personal/beauty\\_exercise/](http://www.power-plate.co.jp/personal/beauty_exercise/)

