

CLOSE THE GAP
BETWEEN GOOD AND
GREAT



ELDERLY EXERCISE

カラダが、理想を超えてゆく。

POWER  PLATE®



power-plate.co.jp

PJYC-PP-0556-B 2021年 4月発行 第2版

目次

P01: 注意事項 / 警告

PREPARE FASTER

P03 : ハムストリングストレッチ

P05 : クワッドストレッチ

P07 : カーフストレッチ

P09 : インナーサイストレッチ

P10 : ネックストレッチ

P11 : チェストストレッチ

P12 : グルーツストレッチ

P13 : サイドストレッチ

P14 : ランバーストレッチ

P15 : キャットストレッチ

P16 : ラットストレッチ

P17 : ポステリアシヨルダーストレッチ

PERFORM BETTER

P20 : シングルレッグバランス

P21 : アーム & レッグリーチ

P23 : マーチング

P24 : クランチ

P25 : プランク

P26 : サイドプランク

P27 : バックエクステンション

P28 : バイセプスカール

P29 : スクワット

P30 : 下肢筋力 バリエーション

P31 : カーフレイズ

P33 : ヒップアダクション

P34 : ヒップアブダクション

P35 : プッシュアップ

P36 : トライセプスディップ

RECOVER QUICKER

P39 : ハムストリング & カーフリラクセーション

P40 : クワッドリラクセーション

P40 : アブダクターリラクセーション

P40 : ランバーリラクセーション

P41 : アーム & チェストリラクセーション

P42 : ローワーバックリラクセーション

P42 : アッパーバックリラクセーション

P43 : アームリラクセーション

P43 : フェイシャルリラクセーション

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。



PREPARE FASTER

設定    G-Factor
30Hz 30秒 Low 1

全身のコンディションを素早く整えます。

エクササイズ難易度 高 ★★★★★ 立位が問題なくとれる方向け
ご自身の体力、状況に適した 中 ★★★☆☆ バランス等に不安があるが立位をとれる方向け
難易度のポーズを選択してください。 低 ★☆☆☆☆ 立位が困難な方、車椅子の方向け



ハムストリングストレッチ

30Hz 30秒 Low G-Factor 1

A ★★★★★



ポイント

ストレッチ部位: 太もも裏

足を腰幅に開き、ハンドルをにぎる。
胸を張りながら上半身を倒し、太もも裏に伸びを感じるところまで臀部を後方に突き出す。

B ★★★★★



ポイント

ストレッチ部位: 太もも裏

片足をプレートに置き、片手でハンドルを握りバランスをとる。胸を張りながら上半身を倒し、太もも裏に伸びを感じるところまで臀部を後方に突き出す。

C ★☆☆



ポイント

ストレッチ部位: 太もも裏

腰部までプレートに乗せ仰向けになる。
ストラップをつま先にかけ、膝をできるだけ伸ばしたまま、太もも裏に伸びを感じるまで脚を上げる。

D ★☆☆



ポイント

ストレッチ部位: 太もも裏

太もも裏の付け根までプレートに乗せ、ストラップをハンドルにかける。ストラップを引き寄せながら、胸を張り上半身を前に倒す。

E ★☆☆



ポイント

ストレッチ部位: 太もも裏

太もも裏の付け根までプレートに乗せ、胸を張りながら上半身を倒していく。
指導者は後ろから腰部をやさしく押す。

F ★☆☆



ポイント

ストレッチ部位: 太もも裏

腰部までプレートに乗せ仰向けになる。
指導者は膝を伸ばしたまま、太もも裏に伸びを感じられるまで脚を上げる。

クワッドストレッチ

30Hz 30秒 Low G-Factor 1

A ★★★★★

ポイント ストレッチ部位: 股関節 太もも前面

ハンドルにつかまり、脚を前後に開く。後ろ脚の膝をプレートに置き、股関節にストレッチを感じるまで前脚に体重をかける。体を正面に向け腰が反らないように注意する。



B ★★★★★



ポイント ストレッチ部位: 股関節 太もも前面

膝をプレートに置き、足首をつかむ。足首に届かない場合はストラップ等を使用する。太もも前にストレッチを感じる。体を正面に向け腰が反らないように注意する。

C ★★★★★



ポイント ストレッチ部位: 股関節 太もも前面

膝をプレートに置き、指導者は足首を持ち、膝を曲げる。太もも前にストレッチを感じる。体を正面に向け腰が反らないように注意する。

D ★★★★★

ポイント ストレッチ部位: 股関節 太もも前面

うつぶせになり脚の付け根までプレートに乗せる。ストラップを用い、太ももにストレッチを感じるまで膝を曲げる。



E ★★★★★



ポイント ストレッチ部位: 股関節 太もも前面

股関節前面にストレッチを感じるまで、指導者は膝を屈曲させたまま、太もも全体を上方に持ち上げる。

F ★★★★★



ポイント ストレッチ部位: 股関節 太もも前面

太ももにストレッチを感じるまで、指導者は膝の屈曲をサポートする。

カーフストレッチ

30Hz 30秒 Low G-Factor 1

A ★★★★★

ポイント ストレッチ部位: ふくらはぎ
 両手でハンドルを握り、脚を前後に開く。後ろ足のかかとをプレートの縁から落とす。後ろ足に体重をのせ、ふくらはぎにストレッチを感じるまで伸ばす。



B ★★★★★

ポイント ストレッチ部位: ふくらはぎ
 両手でハンドルを握り、かかとをプレートの縁から落とす。後ろ足に体重をのせ、ふくらはぎにストレッチを感じるまで伸ばす。



C ★☆☆

ポイント ストレッチ部位: ふくらはぎ
 ふくらはぎをプレートに乗せる。ストラップを用い、ふくらはぎに伸びを感じるまで足首を曲げる。



D ★☆☆



ポイント ストレッチ部位: ふくらはぎ
 ふくらはぎをプレートに乗せる。指導者はふくらはぎに伸びを感じるまで足首を曲げる。

E ★☆☆



ポイント ストレッチ部位: ふくらはぎ
 座位のままプレートの縁に足をかけ、ふくらはぎにストレッチを感じるまで踵を下に落とす。

インナーサイストレッチ

30Hz 30秒 Low G-Factor 1

A ★★★★★

ポイント

ストレッチ部位: 太もも内側

片足をプレートに乗せ、ブロックでサポートする。床の足を曲げながら、プレート上の脚の太もも内側にストレッチを感じるまで、臀部を後方に引く。



B ★☆☆☆☆



ポイント

ストレッチ部位: 太もも内側

プレートにあぐらをかくように座り、両足底を合わせる。太ももの内側にストレッチを感じるまで上半身を前へ倒す。

C ★☆☆☆☆



ポイント

ストレッチ部位: 太もも内側

脚を開いてプレートに座り、太ももの内側にストレッチを感じるまで上半身を倒す。

ネックストレッチ

30Hz 30秒 Low G-Factor 1

A ★★★★★

ポイント

ストレッチ部位: 首肩

ストラップを短く持つ。反対側の手でストレッチを感じるまで首を横へ傾げる。肩が上がらないように注意する。



B ★☆☆☆☆



ポイント

ストレッチ部位: 首肩

座位のまま、ストラップを短く持つ。反対側の手で、ストレッチを感じるまで首を横に傾げる。肩が上がらないように注意する。

チェストストレッチ

30Hz 30秒 Low G-Factor 1

A ★★★★★

ポイント

ストレッチ部位: 胸部

腕を肩のラインにあわせてプレート上のブロックに乗せる。肘を90度に曲げ、胸部にストレッチを感じるまで上半身を倒す。



B ★☆☆☆☆

ポイント

ストレッチ部位: 胸部

いす、車椅子の高さに合わせてブロックの向きを調整する。胸部にストレッチを感じるまで上半身を倒す。



グルートストレッチ

30Hz 30秒 Low G-Factor 1

A ★☆☆☆☆

ポイント

ストレッチ部位: 臀部

プラットフォーム上に座り、片足首を反対側の脚の膝に乗せる。背筋を伸ばし、臀部にストレッチを感じるまで上半身を倒していく。



B ★☆☆☆☆

ポイント

ストレッチ部位: 臀部

仰向けになり腰部をプレートに乗せる。片足を支柱にかける。もう片足首を反対側の脚の膝に乗せる。



サイドストレッチ

30Hz 30秒 Low G-Factor 1

A ★★★★★



ポイント ストレッチ部位: 体側部 腰部

プレートに乗り、外側の足を後ろに組む。
外側の手を伸ばし、上半身を支柱側へ倒す。

B ★☆☆☆☆



ポイント ストレッチ部位: 体側部 腰部

プレートに座り、マシンにかけたストラップをつかみながら、体側にストレッチを感じるまで体を横に倒す。

ランバーストレッチ

30Hz 30秒 Low G-Factor 1

A ★☆☆☆☆



ポイント ストレッチ部位: 腰部

プレートに座り足を組む。
対角の手で膝の外側を持ち、体をひねる。
慣れるまではクッション等の上に座る。

B ★☆☆☆☆



ポイント ストレッチ部位: 腰部

プレートの端に座り、足を広げ前傾し、
腰部にストレッチを感じながらリラックスする。

キヤットストレッチ

30Hz 30秒 Low G-Factor 1

A ★☆☆

ポイント

ストレッチ部位: 背中

プレートに四つんばいになり、吸う息で上背部を丸める。吐く息で胸部を伸展させながら上を向く。



ラットストレッチ

30Hz 30秒 Low G-Factor 1

A ★★★★★



ポイント

ストレッチ部位: 肩 背中

前腕をブロックに乗せ、上半身を前屈させながら背中を伸ばす。首の力を抜く。

B ★☆☆



ポイント

ストレッチ部位: 肩 背中

座位の姿勢から前腕をブロックに乗せ、上半身を前屈させながら背中を伸ばす。首の力を抜く。

C ★★★★★



ポイント

ストレッチ部位: 肩 背中

腕を体に対して斜め45度の角度でブロックに置く。ゆっくりと肩を床に向けて下げる。

D ★☆☆



ポイント

ストレッチ部位: 肩 背中

座位の姿勢から、腕を体に対して斜め45度の角度でブロックに置く。ゆっくりと肩を床に向けて下げる。

ポステリアショルダーストレッチ

30Hz 30秒 Low G-Factor 1

A ★★★★★

ポイント

ストレッチ部位: 肩後面

外側の腕をブロックに置き、ゆっくりと肩を床に向けて下げる。



B ★☆☆☆☆

ポイント

ストレッチ部位: 肩後面

座位の姿勢から、外側の腕をブロックに置き、ゆっくりと肩を床に向けて下げる。



設定 30Hz 30秒 Low 1

筋力トレーニング、健康維持。目的に応じて使用できます。

エクササイズ強度

- 高 ★★★★★ 立位が問題なくとれる方向け
- 中 ★★★★★ バランス等に不安があるが立位をとれる方向け
- 低 ★☆☆☆☆ 立位が困難な方、車椅子の方向け

ご自身の体力、状況に適した

難易度のポーズを選択してください。

シングルレッグバランス

A ★★☆☆

ポイント

ストレッチ部位: 全身

プレートの中心に片足で立つ。
膝を軽く曲げ、バランスをとる。
慣れるまではハンドルを握って行う。

B ★★★★★

慣れてきたらハンドルを指一本
または二本で支える。



アーム&レッグリーチ

30Hz 30秒 Low G-Factor 1

A ★★☆☆

ポイント

ストレッチ部位: 体幹

プレート上に四つんばいになり、対角の腕と足を浮かせる。上半身を水平にし、腰が傾かないように注意する。



D ★★☆☆

ポイント

ストレッチ部位: 体幹

四つんばいになり、上半身または下半身のみプレートに乗せる。片足を浮かせる。上半身を水平にし、腰が傾かないように注意する。



B ★★☆☆

ポイント

ストレッチ部位: 体幹

プレート上に四つんばいになり、片腕をあげる。上半身を水平にし、腰が傾かないように注意する。



C ★★☆☆

ポイント

ストレッチ部位: 体幹

プレート上に四つんばいになり、片足を浮かせる。上半身を水平にし、腰が傾かないように注意する。



E ★★☆☆

ポイント

ストレッチ部位: 体幹

四つんばいになり、上半身または下半身のみプレートに乗せる。片腕を浮かせる。上半身を水平にし、腰が傾かないように注意する。



マーチング

30Hz 30秒 Low G-Factor 1

A ★★☆☆

ポイント

ストレッチ部位: 全身

プレート上に立ち、ハンドルを握る。
ゆっくり大きく脚を引き上げながらその場足踏みを行う。



クランチ

30Hz 30秒 Low G-Factor 1

A ★★★★★

ポイント

ストレッチ部位: 腹部

膝が直角になるところで足をハンドルにかける。
ハンドルにかけたストラップをサポートに、腹部に力をいれながら上半身を持ち上げる。



B ★★☆☆

ポイント

ストレッチ部位: 腹部

プレートに座り、腕を胸の前で組む。へその下に力を入れながら、あごを引き背中を丸める。できる所まで体を後方に倒し維持する。



プランク

30Hz 30秒 Low G-Factor 1

A ★★★★★

ポイント

ストレッチ部位: 体幹

肩の真下に肘を置き、前腕をプレートに押し付ける。肩から踵まで一直線に保持する。



B ★★☆☆☆



ポイント

ストレッチ部位: 体幹

肩の真下に肘を置き、前腕をプレートに押し付け、膝をつく。腕に体重を乗せながら、腹部に力を入れる。

C ★☆☆☆☆



ポイント

ストレッチ部位: 体幹

肩の真下に肘を置き、前腕をプレートにのせ腰までつける。前腕を押し付けながら下腹部を意識し腹部を床から持ち上げる。

サイドプランク

30Hz 30秒 Low G-Factor 1

A ★★★★★

ポイント

ストレッチ部位: 体側部

肩の真下に肘を置き、前腕をプレートに押し付ける。膝をつき、肩から膝まで一直線の状態をキープする。



B ★★☆☆☆



ポイント

ストレッチ部位: 体側部

肩の真下に肘を置き、前腕をプレートに押し付ける。腰までブロックに乗せる。前腕をプレートに押し付けながら腰をやや浮かせた状態をキープする。

C ★☆☆☆☆



ポイント

ストレッチ部位: 体側部

椅子に座りケーブルをななめ上に引き出す。ケーブルの負荷に抵抗しながら腹部に力を入れ、ポジションを継続する。

バックエクステンション

30Hz 30秒 Low G-Factor 1

A ★★☆☆

ポイント

ストレッチ部位: 背中

プレートに立ち膝になり、お尻を少し下げる。
胸を張り、背中に力を入れた状態を維持する。
不安定な場合はブロックなどを支えにする。



B ★☆☆☆

ポイント

ストレッチ部位: 背中

椅子に腰掛け、ケーブルを握る。
ケーブルを引ながら肩甲骨をよせる。



バイセプスカール

30Hz 30秒 Low G-Factor 1

A ★★★★★

ポイント

ストレッチ部位: 上腕前

腰幅に足を開き、膝を軽く曲げ下半身を安定させる。ケーブルを握り脇をしめ、手の平を肩に向かって引き上げる。



B ★★★★★

ポイント

ストレッチ部位: 上腕前

ケーブルを握り、脇をしめる。
手の平を肩に向かって引き上げる。



スクワット

30Hz 30秒 Low G-Factor 1

A ★★★★★



ポイント ストレッチ部位: 太もも 臀部

ハンドルを軽く握り、後ろに座るように腰を落とす。背中が丸くならないように胸を張る。

B ★★★★★



ポイント ストレッチ部位: 太もも 臀部

ブロックに腰掛けた姿勢から立ち上がり動作を行う。サポートとしてハンドルを使用する。

C ★★★★★



ポイント ストレッチ部位: 太もも 臀部

ハンドルを握り、片脚をプレートにおく。膝がつま先より前に出ないように腰を下ろす。

D ★★★★★



ポイント ストレッチ部位: 太もも 臀部

椅子に腰掛けストラップを短く握る。上肢でストラップを上方へ引き上げながら、下肢は下方へプレートを押し付ける。

下肢筋力 バリエーション

30Hz 30秒 Low G-Factor 1

A ★☆☆



ポイント ストレッチ部位: 太もも 前面

プレートに座り膝をのばす。指導者は膝伸展に抵抗を加える。

B ★☆☆



ポイント ストレッチ部位: 太もも 臀部

プレートに踵を乗せ、バンドを足首に通す。踵を手前に引くように、太もも裏に力を入れる。

C ★☆☆



ポイント ストレッチ部位: 太もも 臀部

プレートに座り、自分で膝の上から抵抗を加えながら、片脚を持ち上げる。

カーフレイズ

30Hz 30秒 Low G-Factor 1

A ★★☆☆

ポイント ストレッチ部位: ふくらはぎ

腰幅で立ち、両手でハンドルにつかまる。
膝を軽く曲げ、踵を上げる。



B ★☆☆☆



ポイント ストレッチ部位: ふくらはぎ すね

プレートにふくらはぎを置き、指導者の負荷に抵抗しながら足首を曲げる。

C ★☆☆☆



ポイント ストレッチ部位: ふくらはぎ

プレートにふくらはぎを置き、指導者の負荷に抵抗しながら足首を伸ばす。

D ★☆☆☆



ポイント ストレッチ部位: ふくらはぎ

座位姿勢から踵をプレートに置き、指導者の負荷に抵抗しながら足首を伸ばす。

E ★☆☆☆



ポイント ストレッチ部位: ふくらはぎ すね

座位姿勢から踵をプレートに置き、指導者の負荷に抵抗しながら足首を曲げる。

ヒップアダクション

30Hz 30秒 Low G-Factor 1

A ★★★★★

ポイント ストレッチ部位: 太もも内側
 ハンドルを両手で握り、膝の間にボールを挟んで立つ。後ろに腰掛けるように腰を落とす。



B ★★☆☆



ポイント ストレッチ部位: 太もも内側
 プレートに座り、膝の間にボールを挟む。ボールを押しつぶすように太もも内側に力を入れる。

C ★☆☆☆



ポイント ストレッチ部位: 太もも内側
 座位姿勢から両足をプレートに置く。膝の間にボールを挟み、ボールを押しつぶすように太もも内側に力を入れる。

ヒップアブダクション

30Hz 30秒 Low G-Factor 1

A ★★★★★

ポイント ストレッチ部位: 太もも外側
 ハンドルを両手で握る。両膝にバンドを巻き、足を大きく広げながら腰を落とす。



B ★★☆☆



ポイント ストレッチ部位: 太もも外側
 プレートに座り、両膝にバンドを巻く。足を外へ開く。

C ★☆☆☆



ポイント ストレッチ部位: 太もも外側
 座位姿勢から足をプレートに乗せる。両膝にバンドを巻き、足を外へ開く。

プッシュアップ

30Hz 30秒 Low G-Factor 1

A ★★★★★

ポイント

ストレッチ部位: 胸部 肩 腕

肩幅に手を置き、膝をつく。
胸をプレートに近づけるように上体をおろす。
腹部が落ちないように注意する。



トライセプスディップ

30Hz 30秒 Low G-Factor 1

A ★★☆☆

ポイント

ストレッチ部位: 上腕後ろ

プレートに座り、手をプレートの縁に置く。
お尻を前方に移動し、肘をよせて曲げる。



B ★☆☆☆

ポイント

ストレッチ部位: 胸部 肩 腕

椅子に座り、ケーブルを胸の高さで前へ押し出す。



B ★☆☆☆

ポイント

ストレッチ部位: 上腕後ろ

座位姿勢からケーブルを握り、上体を前傾して
脇を締める。肘が開かないように注意しながら、
腕を後方へ伸ばす。



プッシュアップ

30Hz 30秒 Low G-Factor 1

A ★★★★★

ポイント

ストレッチ部位: 胸部 肩 腕

肩幅に手を置き、膝をつく。
胸をプレートに近づけるように上体をおろす。
腹部が落ちないように注意する。



トライセプスディップ

30Hz 30秒 Low G-Factor 1

A ★★★★★

ポイント

ストレッチ部位: 上腕後ろ

プレートに座り、手をプレートの縁に置く。
お尻を前方に移動し、肘をよせて曲げる。



B ★☆☆☆

ポイント

ストレッチ部位: 胸部 肩 腕

椅子に座り、ケーブルを胸の高さで前へ押し出す。



B ★☆☆☆

ポイント

ストレッチ部位: 上腕後ろ

座位姿勢からケーブルを握り、上体を前傾して
脇を締める。肘が開かないように注意しながら、
腕を後方へ伸ばす。



RECOVER QUICKER

設定  30~40Hz  30~60秒  Low/High **G-Factor** 1~8

短時間でのリラクゼーション効果が期待できます。

心地良いと感じる振動の強度でリラックスしながら行いましょう。



ハムstring&カーフリラクゼーション

40Hz 60秒 High My7: G-Factor 6
Pro6as: G-Factor 8
Pro7: G-Factor 6

A



ポイント ストレッチ部位: ハムstring ふくらはぎ
仰向けで臀部から脚をプレートに乗せる。

B



ポイント ストレッチ部位: ふくらはぎ
座位姿勢からプレートにふくらはぎを乗せる。高さをあわせる為にクッションやストレッチポールを使用する。

C



ポイント ストレッチ部位: 足底 ふくらはぎ
座位姿勢から足底をプレートに乗せる。

D



ポイント ストレッチ部位: 足底
ゴルフボールなどで足底をマッサージする。

クワッドリラクゼーション

40Hz 60秒 High My7: G-Factor 6
Pro6as: G-Factor 8
Pro7: G-Factor 6

ポイント ストレッチ部位: 太もも前面
うつ伏せで足の付け根からプレートに乗せる。



アブダクターリラクゼーション

ポイント ストレッチ部位: 太もも外側
横向きで膝を曲げ、骨盤からプレートに乗せる。



ランバーリラクゼーション

ポイント ストレッチ部位: 腰部
仰向けでプレートに腰部に乗せる。
ハンドルに足を置きリラックスする。



アーム&チェストリラクゼーション

40Hz 60秒 High My7: G-Factor 6
Pro6as: G-Factor 8
Pro7: G-Factor 6

A

ポイント

ストレッチ部位: 胸部 肩

ブロックに胸と肩をおき、肩に体重をかける。



B

ポイント

ストレッチ部位: 胸部 肩

座位姿勢から前傾し、ブロックに胸と肩をおき、肩に体重をかける。



ローワーバックリラクゼーション

40Hz 60秒 Low My7: G-Factor 3
Pro6as: G-Factor 4
Pro7: G-Factor 4

ポイント

ストレッチ部位: 腰背部

床に座り、体とマシンの間にマットを置く。
腰を丸め、腰背部をプラットフォーム側面に押し当てる。



アッパーバックリラクゼーション

ポイント

ストレッチ部位: 上背部

床に座り、体とマシンの間にマットを置く。
体を後ろに倒し、上背部をプラットフォームに押し当てる。



アームリラクゼーション

40Hz 60秒 High My7: G-Factor6
Pro6as: G-Factor8
Pro7: G-Factor6

ポイント

ストレッチ部位: 前腕

前腕をブロックの上に乗せ、反対側の手で圧力を加える。



フェイシャルリラクゼーション

30Hz 60秒 Low G-Factor1

ポイント

ストレッチ部位: 顔

ブロックに両肘をつき、手のひらで顔全体を持ち上げるように包み込む。

