

CLOSE THE GAP  
BETWEEN GOOD AND  
**GREAT**



**WHEELCHAIR EXERCISE**

カラダが、理想を超えてゆく。

POWER  PLATE®

## 車椅子を使っている方のための、パワープレートを使用した全身エクササイズ集。

パワープレートを使ったエクササイズは、様々な目的に合わせて、安全で効果的にトレーニングすることができます。また、すべてのエクササイズをパワープレートのプレートに車椅子の車部分を当てながら行うことで、振動の伝達を増加させることができます。

### ダブルレッグアクティベーション : [ 30~35Hz/Low ] [ 30秒オン&30~60秒レスト ] [ セット1~3回 ]



1. 車椅子をロックし、シートベルトがしっかりと閉まっていることを確認する。
2. パワープレートに両足を乗せる。
3. 可能であれば、ゆっくりと両足でプレートを押す。
4. 可能であれば、両膝を両サイドに動かす。もしくは、追加で両膝を開いたり閉じたり動かす。

### シングルレッグアクティベーション : [ 30~35Hz/Low ] [ 30秒オン&30~60秒レスト ] [ セット1~3回 ]



1. 車椅子をロックし、シートベルトがしっかりと閉まっていることを確認する。
2. 右足をパワープレートに乗せる。
3. 可能であれば、ゆっくりとプレートを押す。
4. 可能であれば、両膝を両サイドに動かす。もしくは、追加で両膝を開いたり閉じたり動かす。
5. 可能であれば、かかとを上げたり、つま先を上げたり動かす。
6. 左足でも繰り返す。

### バイセプスカール : [ 30~35Hz/Low ] [ 30秒オン&30~60秒レスト ] [ セット1~3回 ]



1. 車椅子をロックし、シートベルトがしっかりと閉まっていることを確認する。
2. 肘を90度にし、腰の上にストラップがくるように調節する。  
肘を体につけて、腕でストラップを引く。自然な呼吸を維持する。

### ショルダーエクステンション : [ 30~35Hz/Low ] [ 30秒オン&30~60秒レスト ] [ セット1~3回 ]



1. 車椅子をロックし、シートベルトがしっかりと閉まっていることを確認する。  
足をパワープレート上もしくは、フットレストに置く。
2. 腕を横にリラックスさせた状態より少し前にストラップを調整し、椅子に深く座る。
3. 体側に手を沿わせ、まっすぐ後ろにストラップを引く。自然な呼吸を維持する。
4. オーバーハンドグリップ(写真のように)もしくは、アンダーハンドグリップ(掌が前を向いている状態)で行う。

### シーテッドロウ : [ 30~35Hz/Low ] [ 30秒オン&30~60秒レスト ] [ セット1~3回 ]



1. 車椅子をロックし、シートベルトがしっかりと閉まっていることを確認する。  
足をパワープレート上もしくは、フットレストに置く。
2. 腰の上にストラップがくるように調節する。肘を体に沿わせ、  
ボートを漕ぐように腰に向かってストラップを引く。自然な呼吸を維持する。

**リバースフライ : [ 30~35Hz/Low ] [ 30秒オン&30~60秒レスト ] [ セット1~3回 ]**



1. 車椅子をロックし、シートベルトがしっかりと閉まっていることを確認する。  
足をパワープレート上もしくは、フットレストに置く。
2. 車椅子の腕置きの上にクロスさせた状態のストラップがくるように調節する。(写真参照)
3. 体から離すようにストラップを引く。自然な呼吸を維持する。

**ラテラルレイズ : [ 30~35Hz/Low ] [ 30秒オン&30~60秒レスト ] [ セット1~3回 ]**



1. 車椅子をロックし、シートベルトがしっかりと閉まっていることを確認する。
2. パワープレートに向かい、肩の高さに腕がくるようにストラップを調節する。
3. まっすぐ上に腕を上げ、肩の位置でストラップを維持する。

**シングルアームコアクロスリーチ : [ 30~35Hz/Low ] [ 30秒オン&30~60秒レスト ] [ セット1~3回 ]**



1. 車椅子をロックし、シートベルトがしっかりと閉まっていることを確認する。
2. 車椅子をパワープレートに対し左側真横に置く(全身振動のためにプレートに車椅子の車部分を当てる)。腕が反対の肩の高さにくるようにストラップを調整する。抵抗を感じるところまでゆっくりと体を回転させ、反対の肩から10~15cmのところまでストラップを握る。自然な呼吸を維持する。
3. 終了後、パワープレートに対して右側にポジションを変えて繰り返す。

**コアローテーション : [ 30~35Hz/Low ] [ 30秒オン&30~60秒レスト ] [ セット1~3回 ]**



1. 車椅子をロックし、シートベルトがしっかりと閉まっていることを確認する。
2. ストラップを胸の真ん中で腕がまっすぐ伸びたポジションに調節する。  
ゆっくりと体と肩を回転させる。自然な呼吸を維持する。
3. 終了後、パワープレートに対して右側にポジションを変えて繰り返す。

**チェストプレス : [ 30~35Hz/Low ] [ 30秒オン&30~60秒レスト ] [ セット1~3回 ]**



1. 車椅子の車部分をプレートにつけ、ロックし、シートベルトがしっかりと閉まっていることを確認する。
2. 胸の真ん中で腕を軽く曲げ、肘の内側にストラップがくるように調節する。
3. 抵抗に対してゆっくりと押す動作を行う。自然な呼吸を維持する。

**カーフリラクセーション : [ 30~35Hz/Low/High ] [ 30秒オン&30~60秒レスト ] [ セット1~3回 ]**



1. 片脚もしくは両足をパワープレート上に置く。  
車椅子をロックし、シートベルトがしっかりと閉まっていることを確認する。
2. 柔らかいパッドの上でリラックスして行う。
3. 振幅High設定で行うことも可能。
4. 可能であれば、脚を内側や外側に動かしながら行う。

## 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](http://power-plate.co.jp)



Live Active®  
**PROTEA**

