

パワープレート®



株式会社プロティア・ジャパン様

<https://power-plate.co.jp/>

パワープレート®は全身振動マシンです。3次元ハーモニック振動によるトレーニングにより筋肉を刺激して血液循環を向上させることができます。高齢者の運動療法では長く運動することが難しい場合もあります。ウォームアップに使用することでその後のパフォーマンスアップも期待できます。振動によるトレーニングによって、より多くの筋肉がより多くの刺激を受けることで、筋力アップを期待した使用方法やランスをとるのに必要な神経筋システムを刺激するために使用することもあります。心地よい振動で筋肉をマッサージし、運動で使った身体のクールダウンにも使用することができます。ワークアウト後にパワープレートでクールダウンを行うことで、短時間でのリラクゼーション効果が期待することができ、当院では医師に禁忌等を確認しながら使用しています。