

2013年7月24日

PPNR-013-001

<報道関係各位>

**筋肉を効率良く鍛えることができる 3次元振動運動器具パワープレート®専用
トレーニング支援 iPad アプリ 10minute'sWorkout を新発売**

株式会社プロティア・ジャパン（本社：東京都千代田区／代表取締役社長：戸澤明子）は、パワープレート®のトレーニングを支援する iPad*アプリ、『10minute'sWorkout』（テン・ミニッツ・ワークアウト）を新発売しました。

わずか 15 分間のトレーニングで、ジムでの 1 時間分の運動と同じ運動効果を得ることができるパワープレート®の効果を最大限に引き出すため、10minute'sWorkout では、50 種類のコースと部位別、シーン別、目的別に選ぶことができ、パワープレート®の利用者の目的に合った筋力トレーニングができるようになります。

※「iPad」は Apple Inc.の商標または登録商標です。



iPad アプリ 10minute'sWorkout は、パワープレート®の特徴である、「加速度トレーニング®」の効果を最大限に引き出すためのもので、3次元の高速振動が重力加速度を人工的に増幅した状態で全身をバランス良く刺激し、身体を鍛えるための効果的なトレーニングを50種類もの豊富なコースの中からナビゲーションします。

iPad アプリがパワープレート®の機能を最大限に引き出す！

ストレッチ、トレーニング、リラクゼーションといったワークアウトは、何をどのくらい、どのようにやればいいのか、わかりづらいものです。

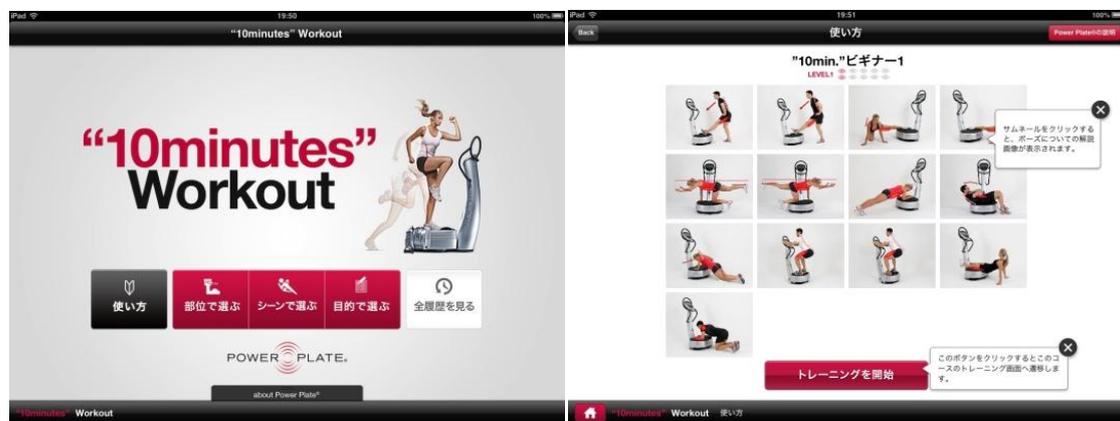
iPad アプリ 10minute'sWorkout は自分に合ったコースをインストラクトしてくれます。初めての方はもちろん、慣れてきた方も簡単にレベルアップを図れます。

種目数 50 コース 部位別、シーン別、目的別によります。

iPad によるインストラクト ポージング、スタートのタイミングなどをガイド。

プログラムの更新 随時著名トレーナーによるプログラムをアップロード予定。

価格 3万円



利用者に最適なプログラムが選べます！

iPad アプリ 10minute'sWorkout では、100種類を超えるポージングの中から、利用者が最適なプログラムを選ぶことができます。

身体の中のどの部位を鍛えたいのか、どんなシーンに合った身体をめざすのか、筋力、バランス感覚、美容など、求める効果に最適なコースを50種類の中から選べます。



10minute'sWorkout トレーニングメニュー監修：

吉田輝幸コーチ（株式会社 PCP 代表）

EXILE の公式トレーナーやプロゴルファーの若林舞衣子選手、オークランド・アスレチックスの中島裕之選手ら、多くのプロアスリートやトップモデルを担当するパーソナルトレーナー。代表を務めるトレーニング専用施設「PCP CENTER」では、最新の理論やトレーニングマシンを用いながら PCP 独自のコア・パフォーマンスを提唱している。本アプリにおいては、全 12 種類を監修。

【パワープレート®とは】

パワープレート®は、Acceleration Training® ※（加速度トレーニング®）の効果を最大限に引き出すために、1999 年にオランダで開発されたトレーニングマシンです。3 次元の高速振動が重力加速度を人工的に増幅した状態で全身をバランス良く刺激し、身体を鍛えることができるのが最大の特徴。わずか 15 分間のトレーニングで、ジムでの 1 時間分の運動と同じ運動効果を得ることができるため、短い時間でも効果的な筋力トレーニングが可能です。健康的な身体の維持から、より高度な運動レベルを求めるトレーニングまで、それぞれの目的に合わせて使用することができ、その機能性の高さからアメリカ航空宇宙局（NASA）で宇宙飛行士のトレーニングや身体能力回復にも使用されています。2000 年の発売以降、世界ですでに 10 万台が販売されており、欧米を中心にセレブやスポーツ愛好家、トップアスリートなどに多く愛用者がいます。また、数多くの医療機関でリハビリや振動セラピーなどにも活用されています。日本では 2006 年より販売を開始。

2007 年初頭よりいち早く鹿島アントラーズが「パワープレート」を導入し、選手のコンディショニング調整やフィジカルトレーニング、試合後の疲労回復などに活用しています。

その結果、07 年は見事リーグ戦と天皇杯を制し 2 冠。08 年はリーグ 2 連覇、そして 09 年は史上初の 3 連覇を成し遂げました。

※Acceleration Training®：運動時に、身体にかかる重力加速度を増すことにより、重いウェイトをもって質量を増やした場合と同様の運動効果を得ることができるという理論。振動が発生する「加速度」を利用すれば、過度な負荷をかけることなく身体を鍛えることができます。

パワープレート®の詳細情報：<http://power-plate.co.jp/>

【パワープレート®の特徴】

- ・前後・左右・上下の 3 次元高速振動（1 秒間に 25～50 回の振動）が、身体にかかる重力加速度を増幅させた状態で全身の筋肉をバランスよく刺激、わずか 1 回 15 分でジム 1 時間分の運動量に匹敵する運動効果を、振動するプレート上でポージングするだけで実現。身体にかかる負荷が少なくトレーニングができます。
- ・振動周波数の調整により、高齢者からトップアスリートまで、幅広く使用可能。
- ・筋力トレーニングだけでなく、ストレッチやリラクゼーションなど、1 台で様々なシーンに利用できます。

◆株式会社プロティア・ジャパン 会社概要

所在地：東京都千代田区丸の内 1-8-1 丸ノ内トラストタワーN館 12階

電話：03-6361-1500（代表） FAX: 03-5220-3808

設立：1991年10月

資本金：5,000万円

代表者：代表取締役社長 戸澤明子

社員数：68名

事業内容：1.化粧品・美容機器の国内販売 2.美容機器、スポーツ機器の販売

本件に関するお問合せ先

株式会社プロティア・ジャパン マーケティング部

広報担当：新井・霜越（しもこし）

03-6361-1500（代表） FAX: 03-5220-3808

東京都千代田区丸の内 1-8-1 丸ノ内トラストタワーN館 12階

一般の方の製品に関するお問い合わせ先

株式会社プロティア・ジャパン POWER PLATE® CALL

TEL：03-6361-1502