

ボールでエクササイズ 最終回

Let's try

サンテ60号から3回にわたり「ちびボール」「エクササイズボール」と呼ばれる小さくて弾力のあるボールを使ったエクササイズを紹介してきました。今回ボールシリーズ最後のエクササイズは、ボールの丸みや転がり、弾力を利用したストレッチです。力を抜き、ボールに身を任せてゆっくり行いましょう。

ボールの効果

ころころ転がるボールを利用する
意識しなくても体がバランスを取ろうとするので、筋肉が反射的に働いて筋肉を刺激することができる。

ボールの弾力性を利用する
力の入れ具合を変えることで、鍛える部位や負荷を調整することができる。

ボールの丸みを利用する
ボールの丸みが体のラインに合って筋肉を伸ばしたり、鍛えたりすることができる。



ボールの硬さは→まずは柔らかめから始めよう!

ボールに空気を入れれば入れるほどボールの弾力性は強くなり、負荷が強くなります。はじめて使う方や不安な方は柔らかめから始めましょう。

おしりの筋肉を伸ばす



15~20秒かけて
ゆっくり伸ばしましょう

- ①ボールの上に座り、膝を立て両手を床について体を支える
- ②右足を左膝の上に乗せ、ボールをお尻で後ろに押しながら上体を前に倒す
- ③反対側も同様に行う

太もも前の筋肉を伸ばす

- ①ボールの上に座り、足をのばし、両手は床について体を支える
- ②右膝を曲げ、上体を後ろに倒す
- ③反対側も同様に行う

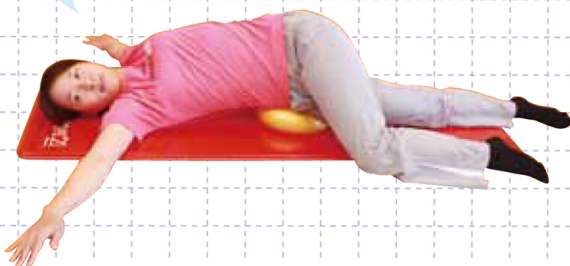
伸ばしている
足の方向に
体をひねると
よく伸びます



腰の筋肉を伸ばす

気持ちいい
範囲で
行いましょう

- ①横になり、腰の横にボールを入れる
- ②下の腕を肩の高さに伸ばし、腰をひねりながら胸を開くように上半身を天井に向ける
- ③反対側も同様に行う




胸・上半身の筋肉を伸ばす

深い呼吸で
リラックス

- ①あお向けになり左右の肩甲骨の間にボールを入れる
- ②手を広げて深呼吸を数回繰り返す
※慣れたらボールを少しずつ上にずらして伸ばす位置を変える



こんなふうに使っても  ~ボールに座ることで、骨盤を正しい位置に導くことができます~

デスクワークのときに



正座が辛い方に



骨盤動かし

前後左右にお尻で
ボールを動かそう



ちびボールは、直径26センチの柔らかいエクササイズ専用のボールです。スポーツ店・ホームセンターなどで購入することができます

