



体幹
スイッチ
ON!

ボールを活用しながらストレッチ、筋力・バランストレーニングを行います

ミニボールで楽しくエクササイズ



目的1 ボールを使用することで、
凝り・疲れの溜まりにくい体に整えます



目的2 体を引き締めながらエネルギーを
消費しやすい体に導きます

※ボールの空気量は、手で握める程度 ※ミニボールが無い方は、柔らかいボールなどで代用可能です

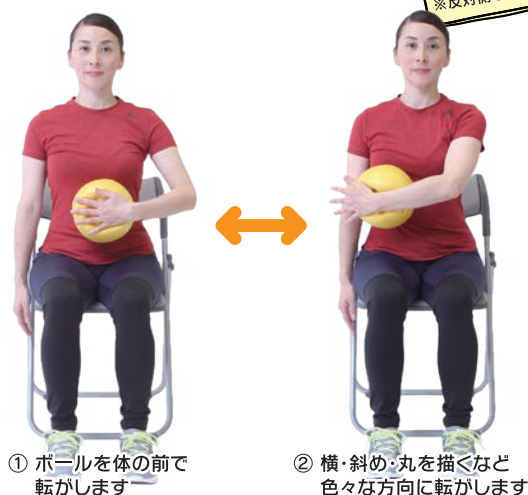
こんな効果が
期待できます

✓ 筋力向上

✓ 姿勢改善

✓ 体幹強化

肩まわりほぐし



① ボールを体の前で
転がします

② 横・斜め・丸を描くなど
色々な方向に転がします

POINT 無理のない大きさで行います

実施回数
1回
8~10往復
※反対側も行います

体側ストレッチ



① 内ももにボールを挟み、
片方の手を上げます

② 上体を横に倒します

POINT お尻が浮かないように行います

実施時間
1回
10~15秒
※反対側も行います

胸のトレーニング



① ボールを胸の前で持ち、
背すじを伸ばします

② 息を吐きながら
両手でボールを押します

POINT 肩の力を抜きます

実施回数
1回
5秒×
5~8回

バランストレーニング



① ボールの上に座り、バランスを
取ります(足を床につけます)

② 両手を上と横に上げ
手を入れ替えます

POINT 背すじを伸ばします 呼吸を止めないように気をつけます

実施回数
1回
5秒×
4~6回

注意点 ・呼吸をしながら行います ・心地良いと感じるところまで伸ばします ・痛みを感じないところまで行います ・使用部分を意識します

スポーツクラブルネサンスを法人会員様限定の特別価格で
ご利用いただけます。まずは「無料見学」「特別価格の体験」
からお気軽にお試しください!

詳しくはこちら



COPYRIGHT by RENAISSANCE INC. All Right Reserved
私的使用の範囲を超えた、本資料内容の利用(複製、改変、転載、送信、頒布、第三者へ販売、
二次的著作物の作成等の一切の行為を含む)は、禁止しております。

RENAISSANCE