

ミニボールを活用した簡単エクササイズ

ボールを活用しながら筋力トレーニングやストレッチを行います



目的

ボールを使用することで、凝りや疲れの溜まりにくい体に整えます

また、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、手で掴める程度 ※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

上半身の運動

腰まわりのストレッチ

実施時間 10～15秒



① 手を交差し、ボールを持ちます

② 手を前に伸ばし背中を丸めます

ポイント おへそをのぞき込むように行います
※手を組み替えて反対側も行います

上半身ほぐし

実施回数 8～10回



① 内ももにボールを挟み息を吐きながら背中を丸めます

② 息を吸いながら胸を開きます

ポイント 呼吸と動きを連動させて行います

下半身の運動

太ももトレーニング

実施回数 8～10回



① 内ももにボールを挟み、ゆっくり立ち上がります

② お尻を後ろに突き出しながら座ります

ポイント 余裕があれば、椅子に座る手前で止めます

内ももトレーニング

実施回数 5秒×5～8回



① 内ももでボールを挟みます

② 息を吐きながらボールを潰します

ポイント 息を止めないように行います



ミニボールは
ルネサンスオンラインショップで
購入できます!

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