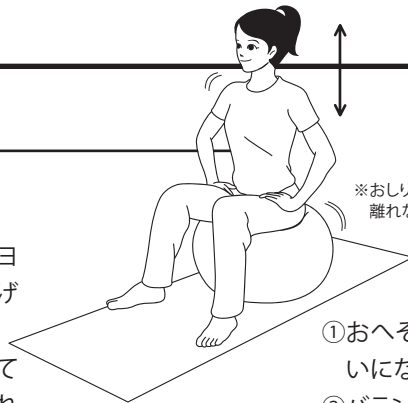


▼ ジムボールに座ったり、カラダを預けたりするだけで、前後左右の筋肉群が動員され、知らないうちにカラダのバランス機能が改善し、体幹部が強化されます。「弾ませる」といったボールの特長を活かした「バウンディング」や「ストレッチング」など様々なエクササイズが可能です。

【ジムボール】

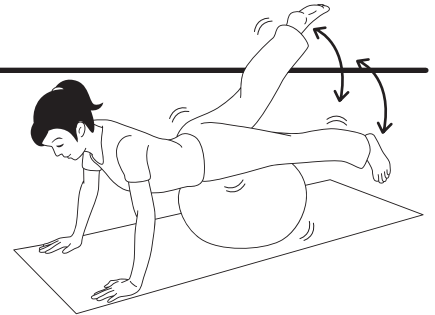
「バウンドスクワット」

- ① ボールに座って、ポヨンポヨンと軽い弾みで腰を上げ下げします。
- ② 弾み度合いを徐々に上げて20回続けてみましょう。これで辛いスクワット運動も、楽に行うことができます。



※おしりがボールから離れないように

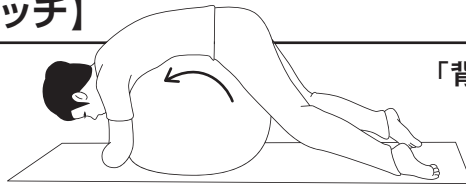
- ① おへその下辺りをボールに乗せ、両手を床について腹ばいになります。
- ② バランスをとりながら脚を軽くバタバタ動かしてみましょう。
- ③ タイミングがつかめたら、ポヨンポヨンと弾む感じで20回続けてみましょう。



【コロコロストレッチ】

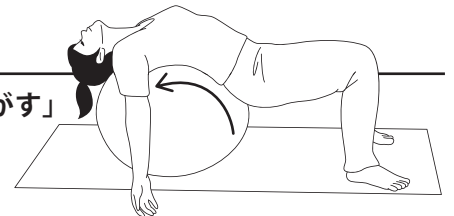
「お腹で転がす」

ボールを顎につけて抱きかかえるように正座します。前方へボールを転がしながら体全体も脱力して預けます。両脚は肩幅に開き転ばないようにバランスをとっています。前後左右に揺らしてリラックス。(応用編) ボールを腿のつけ根辺りで保持しながら腕立て伏せで筋トレ。



「背中転がす」

背中にボールを預け、お尻を持ち上げながらボールを腰のほうまで転がします。日頃萎縮しがちな胸が開きます。両脚は肩幅より広く開き転ばないようにバランスをとっています。



【コロコロストレッチ】

「足で転がす」

ボールに両脚を乗せお尻のほうまで引き寄せます。息を吐きながらゆっくりと片方に転がし(45度)戻します。この時、肩がフロアから浮かないように反対側に顔を向きます。反対側も同様に行います。体の捻転運動で引き締め効果が期待できます。



「ひねり バランス腹筋」

bの応用編です。背中全体をボールに預け脚を広げて安定させます。左手を右膝にタッチするように腹斜筋を使った腹筋運動を行います。クビレ効果も期待できます。



FITNESS GEAR

▼ GYM BALL 【ジムボール】

ボールの丸い表面に乗るだけで、慢性的に猫背の人でもまっすぐキチンと座る事ができます。ボールを使ったタテノリ運動(バウンドエクササイズ)なら、辛い腹筋運動や腕立て伏せも独特浮遊感で楽しくできます。

GYB-01
ジムボール
(イエロー) 55cm

GYB-02
ジムボール
(ブルー) 65cm

▼ STABILITY BALL 【スタビリティボール】

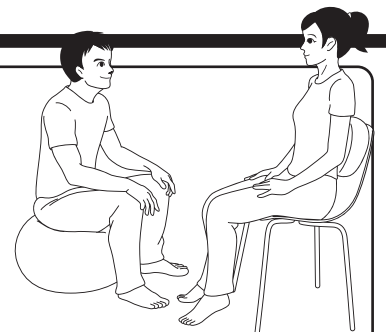
砂鉄入りボール

一定量の砂鉄がボールの中に入っているため勝手に転がることもなく、ボール回転時にフィードバックされる慣性運動効果は抜群です。さらにボールの中から聞こえる砂鉄の回転音がさらにリラックス効果を演出してくれます。

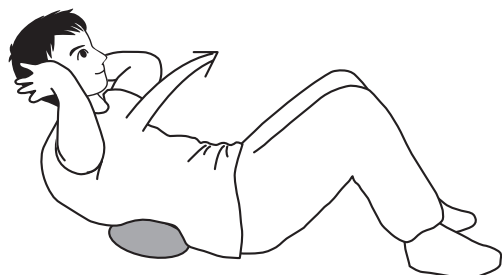
SB-01
スタビリティボール 2K
(ブルー) 45cm
砂鉄 2kg 入り

SB-02
スタビリティボール 3K
(ブルー) 55cm
砂鉄 3kg 入り

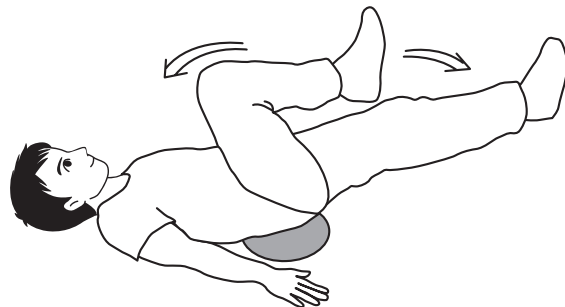
バランスがキー
バランスギアを使わないときは、椅子、座布団やクッション代わりとして使えば、知らないうちに体幹部トレーニングにもなります。ジムボールに座ったとき、股関節と膝関節が90度になる大きさが理想です。



【スモールジムボール 筋トレ】

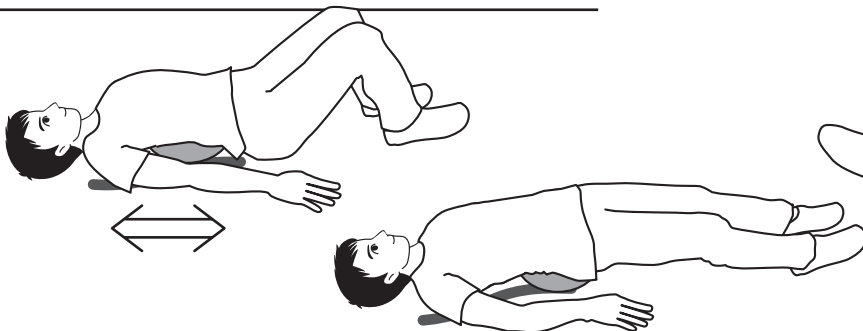


ボールを腰に置いての腹筋運動です。より脊柱が伸展され、腹筋がストレッチされやすくなります。また、ボールが支点となり、腹筋収縮時にはより強い効果が期待できます。

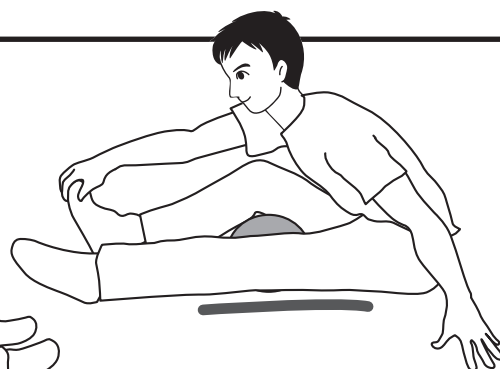


お尻の下にボールを置き、軽い反動（バウンディング）を利用して、レックレイズを行う体幹部強化運動です。体幹部の筋強化とともに、腹直筋、大腿部前面の筋肉も強化できます。

【スモールジムボール ストレッチ】



- ① ボールを背中の下に入れて仰向けに寝ます。
 - ② 膝を曲げ、伸ばしながらボール上をお尻の方までゆっくり滑らせます。
 - ③ 背中までボール上を移動しながら戻ります。
- 上下往復 10 回 腰・背中全体が優しくストレッチされます。



- ① ボールを片方の脚の膝下に置きます。
 - ② その足のつま先タッチして、上体を倒しながらハムストリングのストレッチ。
- (反対側も同様に行います。)

FITNESS GEAR

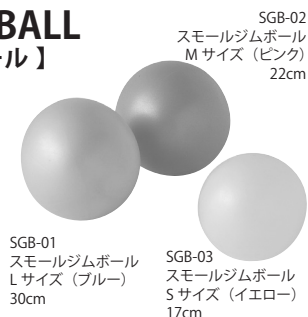
▼ STABILITY BALL 【スタビリティボール EX】 (砂鉄入り)

サラウンド効果ともいべき、ボール内の砂鉄の位相差によりカラダに適度な慣性運動負荷を与えながらも、心地よいリラクゼーション効果が期待できます。ボール上で行うストレッチでは、硬くなった筋肉や関節を無理なくほぐしてくれます。



▼ SMALL GYMBALL 【スモールジムボール】

直径 17~30cm の柔らかいスモールボールを使う事で、ストレッチは勿論のこと、筋トレ・バランス運動・リラクゼーションなど広範囲なエクササイズが可能となります。



⚠ エクササイズを安全に行うために必ず守ってください。

ご紹介した運動は、健康な方のための一般的なものです。疾患やリハビリ中に使用する場合は、事前に医師等にご相談ください。また、運動中に異常を感じたら、直ちに使用を中止し専門家に適切なアドバイスを仰ぎましょう。カタログ掲載のエクササイズツールは運動目的以外に使用しないでください。使用前に運動器具に破損箇所がないかご確認ください。運動する周囲に障害物（含フロア上の小物や暖房機）がないかご確認ください。保管は直射日光や暖房器具の影響を受けない状態で保管してください。