

#01 腹直筋のエクササイズ

- 1 仰向けになり、くるぶしでボールを挟み、両手と両足を真上にあげていきます。
- 2 腕と脚の角度は先ほどの状態をキープしたまま、ゆっくりと上半身を起こしてボールにタッチしていきます。
この時、必ずアゴを引いて行っていきましょう。
脚で挟んだボールを目標に、上体を起こす事で腹部の筋肉を刺激していきます。
- 3 数回終わったら元の位置に戻っていきます。

#02 腹直筋のエクササイズ

1 仰向けになり、ボールを両手で持ち、両手と両足を床から30°ほど上げていきます。

2 息を吐きながら股関節の真上で脚にボールをパスしていきます。
手から脚へ、脚から手にボールをパスしていきます。
ご自分のペースで数回行っていきます。

3 終わったら元の位置に戻っていきます。

#03 腹斜筋のエクササイズ

- 1 仰向けになり、脚の付け根と膝を90度に曲げます。
両膝でボールではさみ、足先を伸ばしましょう。
- 2 両方の肩甲骨を床につけたまま、膝を横に倒し、元の位置に戻ります。
息を吐きながら膝を倒し、視線はまっすぐ上に向けていきましょう。
固くなった腰をほぐすのにもとても効果的です。
脚を左右に倒す事で脇腹と骨盤周りを引き締めていきます。
- 3 数回行ったら、元の位置に戻っていきます。

#04 腹横筋のエクササイズ

1 仰向けになり、両足を床から45度の位置まであげていきます。

2 アゴを引きながらボールを見て、両腕を伸ばし、小刻みに上げ下げしていきます。呼吸は腕の動きに合わせて。

ボールを落とさないように骨盤周りをフラットにして、腹筋にじわじわ効かせていきます。

3 数回終わったら、元の位置に戻ります。

#05 腹横筋のエクササイズ

1

片膝を立ててボールの上に座ります。このとき、浅めに座って骨盤が立つことで正しい姿勢で行えます。

2

両手を水平にあげてバランスをとりながら伸ばした脚が床と平行になるように持ち上げて深呼吸しながらキープします。

ボールの上でバランスをとり、不安定な負荷を利用して骨盤周りの筋肉を強化します。

#06 姿勢改善のエクササイズ

1 四つん這いになり、左手の下にボールを置いて真上から体重をかけます。

2 右手と左足を伸ばして右手とお尻、左足が一直線になるようにあげてキープします。

3 数秒キープしたら、反対側も同様に行います。

体幹を強化し、美しい姿勢作りをするエクササイズです。

#07 足の機能改善のエクササイズ

1

後ろに手をつけて座り、右足の指でボールをつかみます。
膝下は床と平行に持ち上げます。

2

ボールを左足に渡します。足の指を動かす事で機能改善に繋がります。
脚のゆがみを正し、親指の付け根と小指の付け根と踵の3点で正しく立てるように導きます。
O改善にも効果があります。

#08 姿勢改善のエクササイズ

1 膝の間にこぶし1つ分の隙間をつくり、ボールの上に正座になります。

ボールの上に座る事で膝に負担をかけず、自然に骨盤が前傾して正しいS字カーブをキープできます。

#09 上腕三頭筋のエクササイズ

1

左膝を立てて座り、右足は伸ばしてふくらはぎの下にボールを置きます。両手は身体の後ろにつきます。

2

この状態からお尻を持ち上げていきます。さらに息を吐きながら肘を曲げて身体を床方向へ沈めていきます。

腕立て伏せの要領で二の腕に負荷をかけていきます。

数回行ったら同様に反対側も行います。

腰を持ち上げた時に、反り腰になると腰を痛める原因になるので注意しましょう。

また、肩もあがらないように気をつけます。

#10 小胸筋のストレッチ

1

仰向けになって膝を立てます。両手でボールを持って床と垂直に腕を上げます。

2

息を吸って胸郭を広げながら、腕を頭上に持っていきます。ゆっくりと息を吐きながら戻します。

ゆっくり動かす事で、デコルテから胸筋をストレッチして刺激します。

#11 大胸筋のエクササイズ

1

足を肩幅に開き、胸の前でボールを持ちます。

2

息を吐きながらボールを左右から押し合います。

3

この状態のまま両腕を前に突き出して、息を吸いながら最初のポーズに戻ります。
胸を張るように意識しましょう。

#12 上腕三頭筋のエクササイズ

1

膝を軽く曲げて前かがみになり、右手でボールを持って両腕をまっすぐ前に伸ばします。

2

肘を伸ばしたまま腕を振り下ろし、身体の後ろで左手にボールを渡します。

3

再び両腕をまっすぐ前に伸ばします。
肩甲骨も動くので二の腕の引き締めと血行アップに効果的です。

#13 ハムストリングのエクササイズ

1

右足でボールを踏んで、ゆっくりとお尻を突き出すようにスクワットします。
ボールを使う事で、身体がぐらつかないように骨盤周りの筋肉が働き、体幹が安定します。

お尻を突き出すイメージで行い、膝が爪先より前に出ないように注意しましょう。

#14 大臀筋のエクササイズ

- 1 両足を前後に大きく開き、前の膝を90°に曲げて腰を落とします。後ろの膝は床に着けないで行いましょう。
- 2 ボールを持って腕を伸ばし、下半身はそのままで上半身をひねっていきます。
- 3 数回行ったら反対側も同様に行いましょう。上半身をひねった時に、前脚も一緒に傾かないように注意しましょう。

#15 ハムストリングのエクササイズ

1 足を肩幅に開いて立ち、両手を伸ばして頭の上でボールを持ちます。
この時に肩が上がらないように注意しましょう。

2 お辞儀をするように上半身を骨盤から前に倒し、お尻と太もも裏、膝裏をストレッチします。

#16 肩関節周辺筋のストレッチ

1

手でボールを持ち、腕を持ち上げ後ろに回します。

身体は外に開かず正面を向いたまま、腕はなるべく身体の近くを通るように意識します。肩甲骨を上下に動かすと、肩の凝り固まった筋肉がほぐれやすくなります。

2

数回行ったら反対側も同様に行います。

身体をひねってしまうと肩甲骨が動かず効果が期待できないので注意しましょう。

#17 首周辺筋のストレッチ

- 1 脚を腰幅に開いて立ち、腕と首の間にボールを挟みます。
- 2 腕を斜め45°にあげ、頭を倒してボールをつぶしてキープします。
- 3 反対側も同様に行います。
首や肩周りの血行がアップし、二の腕や顔のむくみもすっきりします。

#18 内転筋のエクササイズ

1 仰向けになり、脚を腰幅に開いて膝を立て、両膝の間でボールを挟みます。

2 息を吐きながら左右からゆっくりボールをつぶしていきます。
内ももを引き締めてすっきりシャープにしていきます。

#19 ハムストリングのエクササイズ

1

仰向けになりボールの上に片足をおきます。
反対の脚はまっすぐに伸ばしておきます。

2

ボールに体重を均等に乗せるイメージでお尻と脚を持ち上げます。
この時に肩、腰、足が一直線になるようにしましょう。

3

数回行ったら反対側も行います。
脚、お尻、骨盤周りの筋肉を強化します。

#20 骨盤周辺筋のエクササイズ

1

仰向けになり、膝を立ててボールを挟みます。

2

ゆっくりと3秒かけてお尻を持ち上げます。

肩、腰、脚が一直線になるように意識しましょう。

3

また3秒かけて元の姿勢に戻ります。

骨盤周りの歪みを解消していきます。

#21 大臀筋のエクササイズ

1

四つん這いになり、膝の裏でボールを挟みます。

2

ボールを挟んだ膝を股関節と同じ高さまで持ち上げます。この時に持ち上げすぎるとお尻に効かないので注意しましょう。

3

数回行ったら反対側も同様に行います。
お尻の筋肉を活性化し、ヒップアップにも効果的です。

#22 肩甲骨周辺筋のストレッチ

1 正座の姿勢から腰を少し浮かし、膝の前に置いたボールに両手を置きます。

2 ボールの上で腕をまっすぐに滑らせて腰を丸めた状態でキープします。
背中が伸びて肩甲骨のストレッチになります。

#23 骨盤周辺筋のエクササイズ

1 両手、両足を伸ばして座り、ボールを胸の高さで持ちます。

2 ボールに沿わせながら左手を前に出しながら同時にお尻の左側を前にすり出します。これを交互に繰り返し、30センチほど前進したら同じ要領で後進して元の位置に戻ります。

#24 骨盤周辺筋のストレッチ

1 仰向けになり右膝を立てます。ボールは左側に置いてその上に左膝を乗せます。

2 この状態から5秒かけて左膝でボールをゆっくりとつぶします。
膝を倒した時に腰を反らないように注意しましょう。

3 数回行ったら反対側も同様に行います。
立てた膝は傾かないように注意しましょう。

#25 腹横筋のエクササイズ

1

ボールの上にやや浅めに座り、両脚を伸ばします。

2

胸を張った状態でゆっくり長く息を吐いていきます。

猫背や反り腰等、間違った姿勢の癖を正して腰痛をケアします。

#26 中臀筋のエクササイズ

1

右膝の裏にボールを挟み、片足立ちになります。
バランスが崩れないように、腕は床と平行に伸ばします。

2

上半身をまっすぐ保ったまま、右足が腰の高さまでくるように真横に持ち上げます。

3

数回行ったら反対側も同様に行います。
ボールを挟んだもも裏を意識すると脚やせにも効果的です。

#27 大臀筋のエクササイズ

1 足から20センチ離れたところにボールを置いてまっすぐに立ちます。

2 左足を軸にして右手でボールにタッチします。
同時に右足は後方へと持ち上げましょう。

3 数回行ったら反対側も同様に行います。
骨盤周りの引き締め、下半身の血行促進にも効果的です。