

ボール DE 体操



□ ボールを潰す

～バストアップ効果あり!?～

開始姿勢) ボールを胸の前で持つ。

方 法) 両手で押しつぶすように力を入れる。



ポイント

- わきをとじないように。

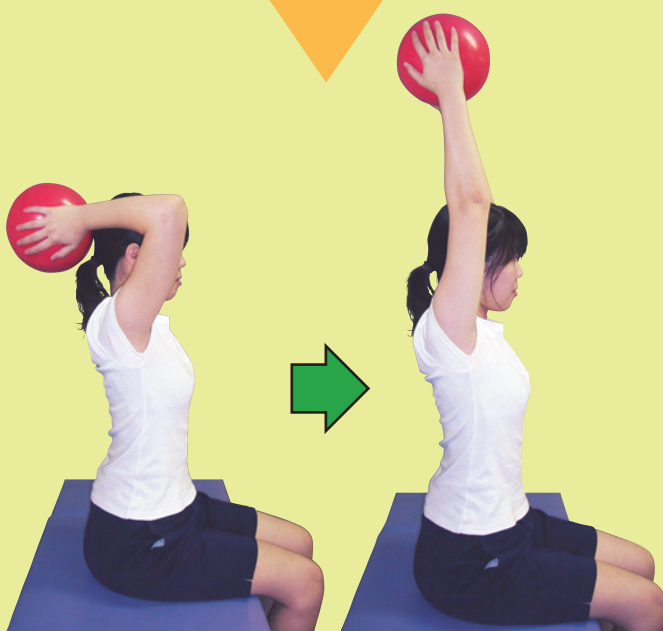


□ ボールを上げる

～二の腕が引き締まります!!～

開始姿勢) ボールを頭の後ろで持つ。

方 法) 頭の上に持ち上げる。



□ ボールをはさむ

～O脚の方必見!!～

開始姿勢) ボールを太ももの間にはさむ。

方 法) 両足でつぶす。



ポイント

- 膝または太ももではさむ。下の方ではさまない。



重り DE 体操



□ 前へ上げる

～肩こり予防に!!～

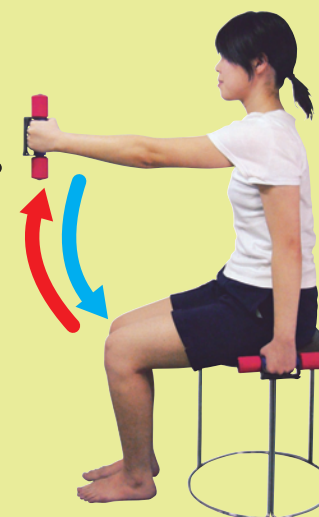
開始姿勢) 体の横でダンベルを持つ。

方 法) 前へ上げる。



ポイント

- ダンベルを立てて上げる。



□ 横に上げる

～肩こり予防に!!～

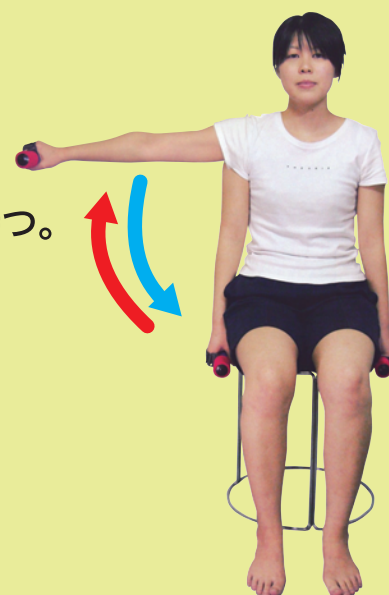
開始姿勢) 体の横でダンベルを持つ。

方 法) 真横に上げる。



ポイント

- 手のひらが下になるように。



□ 押し上げる

～バストアップできるかも!?～

開始姿勢) ダンベルを両手で持ち、あおむけになり膝は軽く曲げる。両腕を広げ肘を曲げる。

方 法) 真上に押し上げる。



ポイント

- 座ってでもできます。



□ 膝を伸ばす

～立ち上がりやすくなります!!～

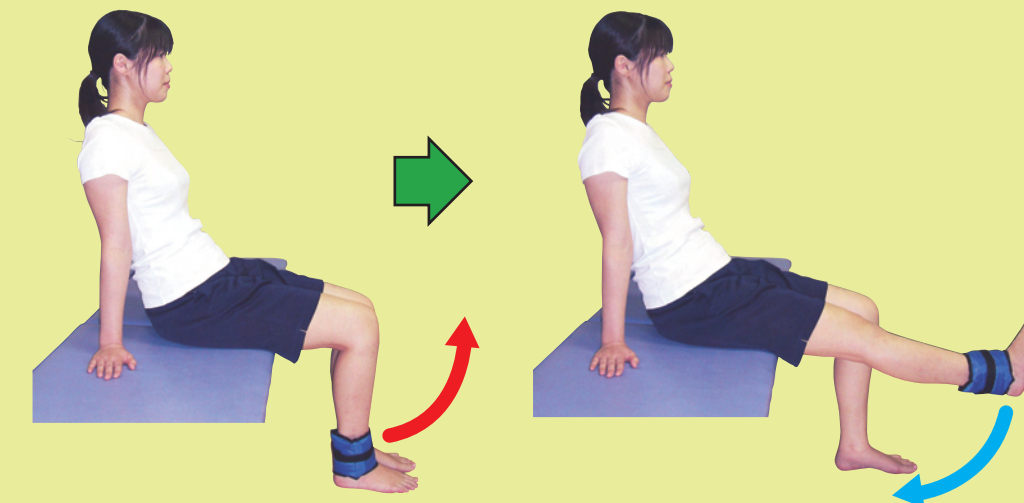
開始姿勢) 腰をかけて、体が倒れないよう手をつく。

方 法) 膝を伸ばす。



ポイント

- つま先をそらすとより効果的!



運動のコツ

ゆっくり
5つ数えながら上げ

ゆっくり
5つ数えながら戻しましょう
最後まで丁寧に...

1セット5～15回を目安に
体の条件に合わせておこなう。



□ 足を上にあげる

～膝の痛み軽減!!～

開始姿勢) あおむけになり、一方の膝を曲げる。

方 法) 膝を伸ばしたまま上にあげる。



ポイント

- つま先を上をそらす。
- 膝に痛みのある方は、太ももに重りをつける。

