

# BALLRETCH RING

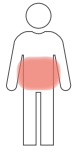
ボールレッチリング

## training guide

Mizuno  
Healthy  
Interior



### トレーニング training



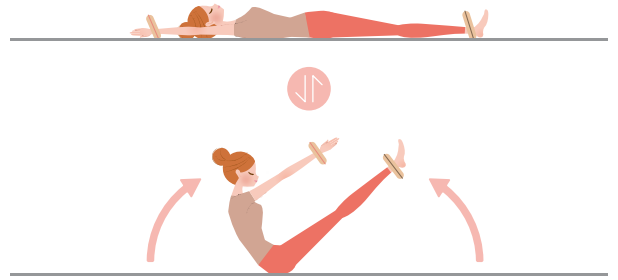
#### お腹まわりのトレーニング 1 <<< 左右交互 10回 1日3セット

●脚は腰幅に開き、いすに浅く座り、背を伸ばし、両腕は横に開きましょう。背筋は伸ばしたまま、片脚をゆっくり上げて下ろし、反対の脚も同じように上げて下ろします。お腹に力が入っていることを意識して腰が反りすぎないように注意しましょう。



#### お腹まわりのトレーニング 2 <<< 5回 1日3セット

●バンザイの姿勢で仰向けに寝転んで、床から手足を少し浮かせます。腹部を起点にし、体を曲げます。その時に、つま先を手で触れないよう注意しましょう。その後、ゆっくり元の状態に戻ります。

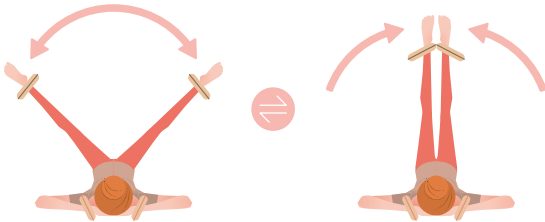


#### お腹と太もものトレーニング <<< 開閉 5回 1日3セット

●床に仰向けに寝て、両足を床に対して垂直に持ち上げたら息を吐きながら左右に開きます。その後、息を吸いながら両足を閉じます。

開くのに1秒

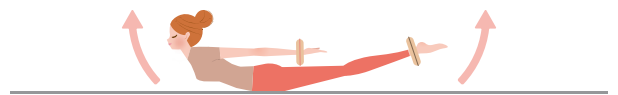
閉じるのに1秒



#### お尻・太もも・二の腕・背中 <<< 5回 1日3セットのトレーニング

●うつ伏せの状態になり、両腕を体に沿って伸ばし、手のひらを上向きにしましょう。おしりを引き締めて両足を伸ばし息を吐きながら頭・上半身・両腕・両足を持ち上げましょう。両腕を床と並行になるように指先まで伸ばし、首の後ろを伸ばすイメージで、前に視線を向けます。ゆっくり息をしながら30秒～1分間キープしてください。

30秒～1分間キープ



#### 体幹のトレーニング <<< 左右 5回 1日3セット

●床とよつんばいになって背筋を伸ばしましょう。右手と左足を床に対し水平になるように伸ばして10秒間キープ。いったん手足をおろし、反対側も同じように左手と右足を床に対し水平になるように伸ばして10秒間キープしましょう。



10秒間キープ



#### 肩甲骨・背中 ウエストまわりのストレッチ <<< 左右 10回 1日3セット

●いすに腰かけ、手のひらを正面に向け両手を横に伸ばしましょう。そのまま左へ回転させ、右ひじで左膝を押さえながら上半身をひねりましょう。元に戻し、反対側も同じようにひねりましょう。猫背にならないように意識をしましょう。

猫背に気をつける

