

バランスボールで運動不足解消！

2020年は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、三密にならないよう外出を避け、ご自宅で過ごす機会が増えた方も多いのではないのでしょうか。

ご自宅にいる機会が増えれば増えるほど、運動不足になってしまい、体がなまってしまうのが心配です (>_<)

そこで！！ご自宅でも簡単に実践できるバランスボールでのストレッチ方法をご紹介します。

みんなで運動不足を解消しましょう！！(^▽^)/

今回は藤田美香先生に教えていただきました。

岐阜市、山県市、関市、可児市を中心にご活躍されています。

一般社団法人体カメンテナンス協会認定 岐阜支部

バランスボールインストラクター 藤田美香



NHK名古屋TV ささらサラダ「バランスボールでなまったカラダをほぐそう！」にも出演。

持ち前の明るさ、パワフルなノリでみんなの笑顔と元気を引き出します！

誰にでもできる筋トレ、体幹トレーニングを盛り込んだ効果抜群のレッスンを提供中！

ご興味のある方は下記からもご覧いただけます♡

Instagram bita_min_mika

ブログ <http://ameblo.jp/mika-2708>

藤田先生のInstagram、ブログについてのお問い合わせ先

⇒ Uchimika8739@gmail.com

※迷惑メール受信拒否設定をしている場合、折り返しメールが届かないのでご注意ください。

基本姿勢 (普段から常に意識すると good!)

1. ボールの中央に座る
2. 足は腰幅より1.5倍開く
3. 膝とつま先は同じ方向で、膝裏の角度が100度くらいになるように足を置く
4. 骨盤は床と垂直 しっかり立てる(グラグラしない)
5. 肩は耳より後ろに引き下げる



肩に効くストレッチ 猫背解消にも効果あります！

基本姿勢をキープしながらバランスボールに座ります



☆肩から背中のぼし

正座してボールに手を置き前に転がす。
肩(肩甲骨)、脇から胸も開くので気持ちがいいですよ！


肩が硬い方におすすめ！
肩こりに悩んでいたスタッフが実際にやってみましたが、
すごく気持ちよかったです！



脚に効くストレッチ むくみが気になる方におすすめ！

☆股関節・内もも(内転筋)

《point》
・脚は左右大きく開き、息を吐きながら、視線は左方向へ向けます
・右肩を正面へ傾けます



☆ふくらはぎ・太もも裏(ハムストリングス)

《point》
・背中が丸まらないようにします
・つま先を天井に向けてるようにしましょう



股関節 腹筋 大胸筋ストレッチ ちょっと上級者編

バランスボールに身体を預けてブリッジ！！

膝を立て、しゃがんだ状態で背中中のボールに両手を添えて、背中をボールにゆっくりともたれる
両脚は 肩幅より少し広く開く。両手をバンザイする。



※両手は横でも問題ありません

慣れてきたら手足を伸ばし、力を抜く
(脱力ポーズへ)



実際にスタッフも体験しましたが、おなかのあたりが伸びてすごく気持ちよかったです！
運動不足な私は、少しストレッチを行っただけで、息があがってしまいました(;^_^)

バランスボールストレッチの注意点

1. 周囲に家具や物のない場所で行って下さい
2. ヨガマットがあると滑り止めになるので安心ですよ
3. ストレッチをする際、足裏は浮かせないようにして下さい
4. 伸ばす際は10秒～15秒くらいです。呼吸を続けながら行って下さい
5. ストレッチは気持ちがいいくらいのところまで行って下さい

(痛いところまで伸ばさず、反動をつけないで下さい)

バランスボールストレッチは柔軟性を高め、疲労回復、ケガの予防などに効果があります。
猫背改善、肩の凝りをほぐし、リンパ節も伸ばし、むくみの解消やリラックス効果もあります。
また、副交感神経が優位になりストレスの軽減にも繋がります。
コロナ禍で運動不足になりがちな今だからこそ、自宅で簡単にできるストレッチが効果的です！
初心者の方は簡単なものからチャレンジしましょう。慣れてきたら、基本姿勢を意識し、上下に弾んでみましょう。軽く息を上げる有酸素運動を取り入れながら、体力づくりができます。
ご自身のレベルに合わせてながら、無理せずに挑戦してみてください(^_^)/