

## ■セラバンドループの使用例

### ① モンスターウォーク

膝の少し上にバンドをかけます。  
膝と体幹を軽く曲げた姿勢をとり、腹筋に力を入れます。  
膝どうしがくっつかないように、小さな歩幅で前進します。  
横に進む動作も効果的です。



### ② セラバンドキック

両足首にバンドをかけて直立姿勢をとりまします。  
膝は伸ばしたまま、片足を外側に向かって蹴り出します。  
前方や後方に蹴る動作も効果的です。



### ③ ヒップアブダクション（仰向き）

膝の少し上にバンドをかけ、膝を立てて仰向けに寝転がります。  
膝どうしは離れたまま、お尻を持ち上げ、マットから離していきます。  
上げきったところでしばらく静止し、ゆっくりと元に戻します。



### ④ ヒップアブダクション（横向き）

膝の少し上にバンドをかけ、膝を軽く曲げ、横向きに寝そべります。  
足首が離れないように注意しながら、下側の膝は床へつけたまま、  
上側の膝を真上に上げていきます。  
膝を上げきったところでしばらく静止し、ゆっくりと元に戻します。



### ⑤ 肩のエクササイズ

親指と人差し指の間にバンドをかけるようにして持ちます。  
肘は体につけた状態に保ち、前腕部を床と平行にしたまま、  
外側へ押し広げます。  
広げきったところでしばらく静止した後、ゆっくりと元の位置に戻します。



## ⑥首のエクササイズ

バンドを後頭部にかき、顔の前で手のひらを合わせ、  
祈るようなポーズで静止します。  
肘を前方にゆっくりと伸ばし、バンドを伸ばします。  
その際、頭の位置は動かさないように注意して下さい。  
その後ゆっくりと元に戻します。

### (注意)

このエクササイズ中はゴーグルをするなどして、目を怪我しないように十分注意して下さい。  
セラバンドループが手から離れて跳ね返ったり、エクササイズ途中で切れるなどして、  
顔に当たり、目を傷つける可能性がありますので、ご注意ください。



無断転用・転載はご遠慮ください。

