

■エクササイズボールを使ったストレッチ

①胸部のストレッチ

正座をした状態で前屈し、目の前に置いたボールを両手で挟みます。
体をひねりながら、ゆっくりと片側へボールを転がします。
しばらく静止したのち、ゆっくりと元の位置へ戻します。
同じように反対側でも行って下さい。



②胴体のストレッチ（脊柱起立筋群）

ボールの上につ伏せに乗り、手足で体を支えます。
その姿勢のまま脱力し、下半身と上半身の重さを利用して
体幹部をストレッチして下さい。



③胴体のストレッチ（腹直筋）

ボールの上で仰向けになります。
足で支えながらボールに体を預け、両手を頭の上の方に向けて伸ばします。
ボールから落ちないように注意して下さい。



④腹筋下部のストレッチ

ふくらはぎの下にボールがくるように足を置き、仰向けになります。
足首や膝が開かないように気をつけながら、腰をひねり、
ボールを転がしながら脚を片側へ傾けます。
端でしばらく静止したら、ゆっくりと元の位置に戻り、
反対側でも同様にストレッチをして下さい。



www.lindsp.com

無断転用・転載はご遠慮ください。

⑤骨盤傾斜ストレッチ

膝、腰を直角にしてボールに座ります。
背中を丸めながら、ボールを後ろに転がすようにして骨盤を前傾させます。
その後背中を伸ばして、今度はボールを前に転がすようにして後傾させます。
この動作を可動域いっぱい繰り返します。
ストレッチ中は上半身がまっすぐになるように意識して行って下さい。



⑥股関節のストレッチ

片足をひざまずき、腰の前ともう一方の足でボールを固定します。
ボールに寄り掛かるようにして、股関節を伸ばします。
片腕を上げて、足をついている側へ傾けます。その姿勢で静止し、
ゆっくりと元に戻して下さい。
同じように反対側でも行います。



⑦太腿のストレッチ

仰向けに寝転がり、片足の膝を曲げてかかとをボールの上に置きます。
もう片方の足は膝を伸ばし、太腿を両手でかかえて胸の方へ引き寄せます。
この姿勢で静止し、ゆっくりと元に戻します。
同じストレッチを反対側でも行って下さい。



⑧肩のストレッチ

頭の上でボールを両手で持ち、壁を使って支えます。
肘をのばしたまま前方に体重をかけて肩を伸ばします。
この姿勢でしばらく静止して、ゆっくりと元に戻します。

