

ボールの効果を実感できる はさんで立つのやり方



1

イスに座り
足は肩幅に開く

全身をリラックスさせて座ります。



2

ひざの中心に
ボールをはさむ

軽く胸をはり、「足で」というよりも「ひざで」ボールをはさむイメージで位置を決めます。



3

ひざをすぼめて
ボールを圧迫する

ひざにチカラを入れて軽くボールを圧迫します。



4

背筋をのばして
立ち上がる

頭をまっすぐ上にして背筋を伸ばし、ボールを圧迫したままゆっくり立ちます。かがんでしまうと上半身の勢いで立ってしまうので、効果がのぞめません。

「立つ～座る」
を20回
くり返して
1日3セット



よりよくわかる
実感ポイントと解説

運動中に内ももを、立った状態でおなかをさわってみてください。かたくなっていますね？
かたくなる箇所が、いま鍛えられている部分です。継続のコツは、常に実感しながらおこなうこと
またボールを使わずに同じ運動をしてみましょう。立つのがとても大変なはず。
この運動は大腿直筋と内転筋、左右で4つの筋肉が一体化することで、負担を感じずに安全にトレーニングができるのです。
ボールなしでは大腿直筋だけしか使えず、負担は大きく、効果は小さくなってしまいます。



CHECK POINT!

使う筋肉を
触ってみる

CHECK POINT!

かがむと
効果ナシ

ボールなしで
同じ動きをして
違いを感じよう

CHECK POINT!



良い例



悪い例

