



からだスツキリ体操③

1 脚裏のマッサージ

脚をボールの上にのせ
弾ませるように上下に動かす

※ 足首はリラックス

つま先の向きを 上・内・外 に変えながら
足首から膝上までまんべんなく行う



4 背中トレーニング①

①足踏みをしながら
身体の周りでボールを回す

②足踏みをしながら
身体の後ろでボールの
受け渡しを行う



2 骨盤の傾きを揃える (左右)

骨盤の左右の傾きを揃える
お尻の片側をボールに乗せ
10秒キープする。

※ 膝とつま先は同じ向き



5 背中トレーニング②

ボールを胸の前で持ち
息を吐きながらゆっくり前に差し出す

お尻が少し浮いたら
胸の前に戻す



3 骨盤の傾きを揃える (前後)

ボールの後側に座り
背中を丸めてお腹を覗く
※ 手の甲を合わせる

ボールを前に転がす



ボールの前側に座り
胸を張って、首を伸ばす
※ 手は身体の横

ボールを後ろに転がす

親指は上～後ろへ向ける



6 背中トレーニング③

ボールを頭の上で持ち肘を開閉する



息を吸って開く

息を吐いて閉じる

