

エクササイズボール 65cm

EA763DA-3C

ボールに乗るだけ自宅で手軽に簡単エクササイズ！
シェイプアップ運動やバランス運動、ストレッチなどに！



エクササイズボールは目的に合わせた運動が行える便利なエクササイズグッズです。
バランス運動でバランス感覚を養成、骨盤運動やストレッチを実践するとカラダのバランスを整え、美しい姿勢をサポートします。
シェイプアップしたい人には、簡単にシェイプアップエクササイズが行えます。
自宅で手軽に運動できるので、音楽を聴きながら、テレビを見ながらなど「ながら運動」で楽しく運動が行えます。
また、エクササイズボール本体は、破裂しにくいノンバースト仕様となります。
エアポンプと簡単な運動マニュアルが付属しているから、商品が届けばすぐに運動が行えます。
女性は美しいカラダのために、男性はゴルフや野球などのスポーツのための体力強化に、
年配の方は、けが後のリハビリなど、コンディションを整える目的で使用していただけます。

運動マニュアル付

破裂しにくいノンバースト仕様

耐荷重300kgの安心設計

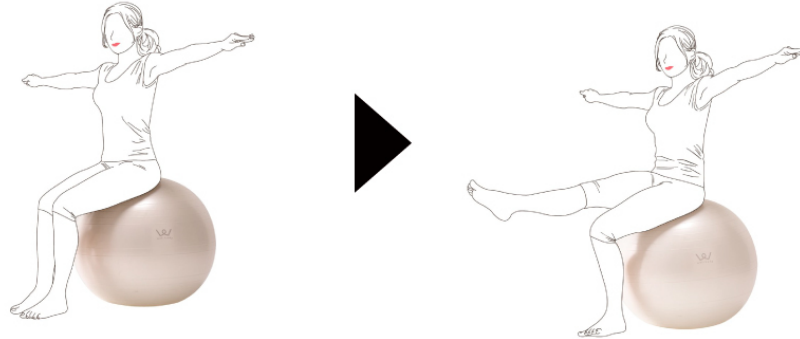
空気を入れるエアポンプ付

製品情報

運動例

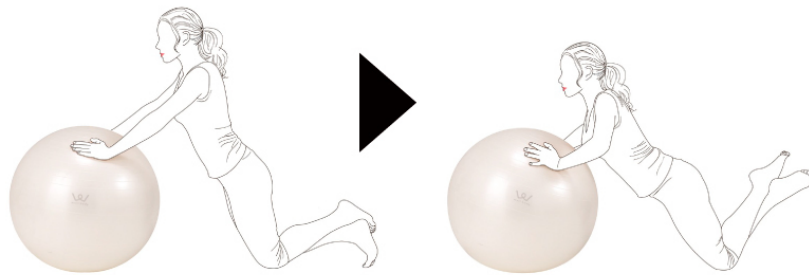
体幹の強化やバストアップ等に効く多彩な運動を行えます。

体幹を強く



ボールの上に座り、バランスを取りながら片足を上げましょう。

バストアップ



ボールの上に両手をついてバランスを取りながらプッシュアップ。

空気を入れるエアポンプ付

空気を注入するエアポンプが付属しており、別途用意する必要がありません。



運動マニュアル付

運動マニュアルが付属しており、マニュアルの通りに運動するだけで簡単に効果的な運動が行えます。

【エクササイズボールを使った運動方法】

ボールエクササイズは、多種多様な運動ができます。リハビリテーションやバランス感覚の養成、ストレッチなどに最適です。

エクササイズボール 運動前には下記の部分だけでなく、他の部分もしっかりストレッチしてください。

●お腹や腕を伸ばしましょう

①ボールの上で寝てボールをまたぎ、両足の足の太ももをボールの上に置きます。

②軽く腕を上げ、足の付け根を伸ばしましょう。

③④⑤の動作を繰り返すと不安定になるので、慣れるまでで友人や家族が補助してかまいません。



●背中を伸ばしましょう

①ボールの上で寝てボールをまたぎ、両足の足の太ももをボールの上に置きます。

②軽く腕を上げ、足の付け根を伸ばしましょう。

③④⑤の動作を繰り返すと不安定になるので、慣れるまでで友人や家族が補助してかまいません。



●太ももを伸ばしましょう

①ボールの上で寝てボールをまたぎ、両足の足の太ももをボールの上に置きます。

②軽く腕を上げ、足の付け根を伸ばしましょう。

③④⑤の動作を繰り返すと不安定になるので、慣れるまでで友人や家族が補助してかまいません。



●背中や肩を伸ばしましょう

①ボールの上で寝てボールをまたぎ、両足の足の太ももをボールの上に置きます。

②軽く腕を上げ、足の付け根を伸ばしましょう。

③④⑤の動作を繰り返すと不安定になるので、慣れるまでで友人や家族が補助してかまいません。



エクササイズ編 運動中は呼吸を止めず、力を入れるときに息を吐き、戻すときに息を吸いましょう。

●骨盤を前後に動かしましょう

①ボールの上に乗ります。その際、両手は腰に置きます。

②両足を前後に動かしましょう。上体を動かさず骨盤を動かすイメージです。

③骨盤を前後に動かす、呼吸の節を繰り返してかまいません。



●骨盤を左右に動かしましょう

①ボールの上に乗ります。その際、両手は腰に置きます。

②両足を前後に動かしましょう。上体を動かさず骨盤を動かすイメージです。

③骨盤を前後に動かす、呼吸の節を繰り返してかまいません。



●腰・太もものエクササイズ

①ボールの上に乗ります。その際、両手は腰に置きます。

②両足を前後に動かしましょう。上体を動かさず骨盤を動かすイメージです。

③骨盤を前後に動かす、呼吸の節を繰り返してかまいません。



●胸のエクササイズ

①ボールの上に乗ります。その際、両手は胸に置きます。

②両足を前後に動かしましょう。上体を動かさず胸を動かすイメージです。

③胸を前後に動かす、呼吸の節を繰り返してかまいません。



●お腹のエクササイズ

①ボールの上に乗ります。その際、両手は腰に置きます。

②両足を前後に動かしましょう。上体を動かさず骨盤を動かすイメージです。

③骨盤を前後に動かす、呼吸の節を繰り返してかまいません。



●下腹のエクササイズ

①ボールの上に乗ります。その際、両手は腰に置きます。

②両足を前後に動かしましょう。上体を動かさず骨盤を動かすイメージです。

③骨盤を前後に動かす、呼吸の節を繰り返してかまいません。



●腕のエクササイズ

①ボールの上に乗ります。その際、両手は腕に置きます。

②両足を前後に動かしましょう。上体を動かさず腕を動かすイメージです。

③腕を前後に動かす、呼吸の節を繰り返してかまいません。



●太もものエクササイズ

①ボールの上に乗ります。その際、両足の足の太ももをボールの上に置きます。

②軽く腕を上げ、足の付け根を伸ばしましょう。

③④⑤の動作を繰り返すと不安定になるので、慣れるまでで友人や家族が補助してかまいません。



●おしりのエクササイズ

①ボールの上に乗ります。その際、両足の足の太ももをボールの上に置きます。

②軽く腕を上げ、足の付け根を伸ばしましょう。

③④⑤の動作を繰り返すと不安定になるので、慣れるまでで友人や家族が補助してかまいません。



●太ももの内側と外側のエクササイズ

①ボールの上に乗ります。その際、両足の足の太ももをボールの上に置きます。

②軽く腕を上げ、足の付け根を伸ばしましょう。

③④⑤の動作を繰り返すと不安定になるので、慣れるまでで友人や家族が補助してかまいません。



仕様 SPEC

商品名	エクササイズボール 65cm
品番	WBN065
JAN	4969182515947
サイズ	直径最大65cm
製品質量（重量）	約1.1kg
材質	PVC(ポリ塩化ビニル)、PP(ポリプロピレン)
耐荷重	300kg
付属品	エアポンプ、専用キャップ
生産国	台湾