疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第39回）

バランスボールで安定した姿勢と体幹をつくろう

2018.09.07



「バランスボール」は、手軽にバランス運動を行うことができ、運動不足の改善、集中力アップにオススメのアイテムです。ジム通いをしている読者のみなさんなら、一度は使ったことがあるのではないでしょうか。昨今、簡単な運動器具と共にバランスボールを休憩室に備えている会社もあれば、バランスボールをそのままデスクチェアとして活用しているオフィスもあるそうです。

今回は“ポッコリおなか”を引き締めたり、有酸素運動で体脂肪を燃やしたりするなど目的に応じて使い分けができるよう、手軽にできるバランスボールでのエクササイズを3種類ご紹介します。ジムになかなか行けないという人や運動不足の人は、運動習慣の1つとしてぜひ取り組んでみてください。不安定なバランスボールを使って、運動不足の解消と安定した姿勢を手に入れましょう！

知っておきたい、バランスボールの運動効果

バランスボールはリハビリ用に考案された運動器具なのですが、現在では体幹の筋肉を鍛える道具として健康維持やダイエットなどにも幅広く活用されています。筋トレやランニングなどの有酸素運動と比べて、心理面や足腰の負荷が軽く、運動が苦手な人や高齢者でも継続して運動を楽しむことができます。

健康情報サイト「e-ヘルスネット」に掲載されている『バランス運動の効果と実際』では、バランスボールについて「バランス能力向上のためだけでなく、コアと呼ばれる胴体部分をボールの上で大きく動かす、いわゆるコアエクササイズにも利用されます」と紹介されています。バランスボールの上で姿勢を整え、維持することだけでも半身の筋力が衰えるのを予防することになり、また、コアエクササイズはボディーラインを引き締める筋トレや有酸素運動にもなります。

運動1：半身の筋力を衰えさせないエクササイズ… 続きを読む