

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣に役立ててください！
 今月はバランス運動、筋活性に便利な『ソフトギムニク』についてお届けします。
 今回はメリットと運動効果をご案内いたします。



ソフトギムニクって

トレーニングルームをご利用の方は触れた方も多いと思います。
 右にある柔らかいボールを『ソフトギムニク』といいます。使い方は様々です！
 バランス力向上の『バランストレーニング』や、張力を利用した『筋力トレーニング・リハビリ』等
 様々な場面で活躍をしています。バランストレーニングにおいては、アスリートなども活用
 している道具です。今回はソフトギムニクの使い方を簡単にご案内いたします。

ソフトギムニクでバランス運動



まずバランス(平衡性)に必要な3つのポイント押さえましょう。

- ポイント① バランスの崩れに気付く能力
- ポイント② 気付いたら元の位置に戻す力
- ポイント③ それを繰り返す持久力



転びそうになってからバランスの崩れに気付いても遅く、修正するのに
大きな力を使う事につながります。繊細にバランスの崩れに気付く事。
 そして元の位置に戻す事、繰り返すことが**バランス力**なのです。



バランス力はトレーニングすることで向上します。ソフトギムニクの上に座り**不安定なポジション**を作ることで崩れに気づく練習となります。
 図のように両足ついたところからスタートし、つま先あげ、片足浮かせと徐々に不安定要素を強くすることで、ハードなバランストレーニング
 にも取り組みます！**崩れに気付いたら元の位置に戻す！根気強く繰り返す！**3つのポイントを意識しバランス感覚をマスターしよう！

腹筋



お尻の後ろにソフトギムニクを差し込む
 背中を丸めたままボールを押しつぶす！
 30回を2セットが目安



目指せ
6バック



ソフトギムニクで筋力トレーニング



内転筋

ソフトギムニクを使う 『アビスポレッズン』

膝にソフトギムニクを挟む。
 足先を閉じギムニクを潰す！
 30回を2セットが目安

ピラティス



月曜日 13:00~14:00
1回 / 700円

呼吸法や骨格調整など
 海外セレブから流行したピラティスが
 我孫子市民体育館で体験できます！

コンディショニング

木曜日 10:00~10:30
 11:30~12:00
1回 / 300円

バランス運動や流行りの筋膜ほぐしなどを
 30分で行う優しいレッスン！

金曜ショート

金曜日 15:30~16:00
1回 / 300円

ボールの張力を使ったトレーニング
 普段使わない筋組織を刺激し活性。
 30分で初級者の方大歓迎！