

# ☆スモールボール☆

今回からシリーズ企画として、今、話題の...【スモールボール】を使った簡単なエクササイズを紹介していきたいと思います!!  
いろいろな使い方があるのでぜひやってみてくださいね

## 特性

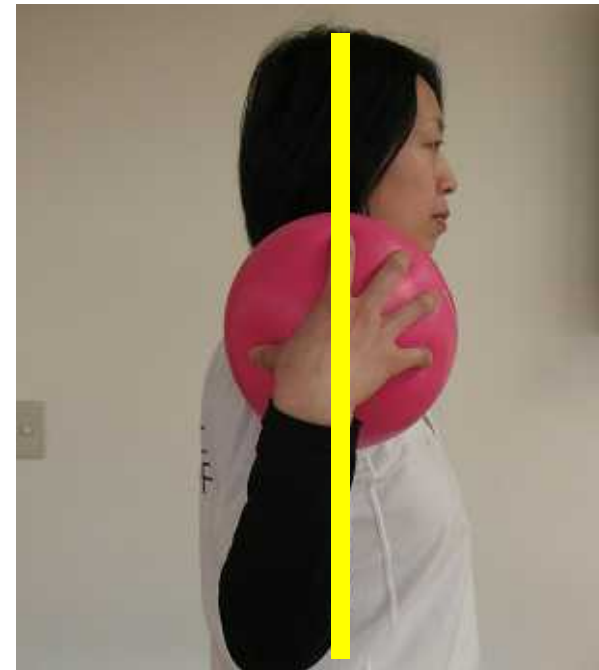
柔らかく軽いので、気軽にエクササイズが出来ます。乗る・押す・はさむ・転がす・つかむ・つまむ・投げる...等が出来ます。

## 効果

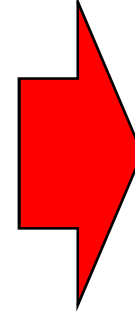
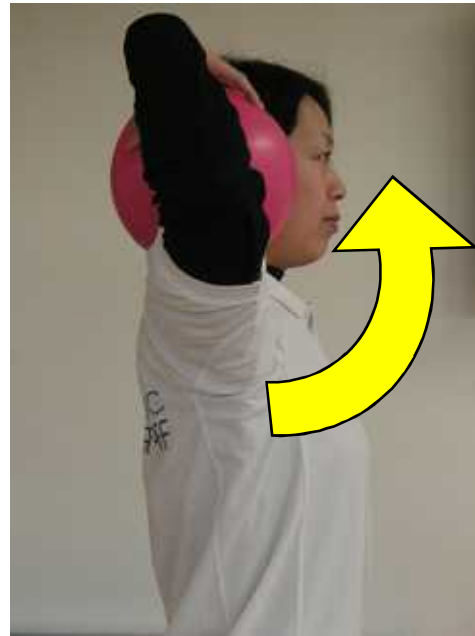
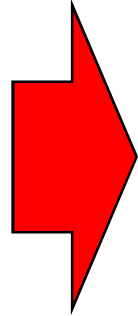
正しい姿勢を保つ為に必要な筋肉をつけることができる。  
耐久性があり350kgまでOK!!

# 《肩E x 編》～肩こり解消・猫背の矯正～

## 【開始姿勢】



- ・右肩中央にボールを乗せ、姿勢を正しましょう。



肘で大きな円を書くように動かします。

- 息を吸いながら、肘を前方に出しそのまま天井に向かって上げます。
- 天井を通り越したら、息を吐きながら肘を後方に回していきます。

スモールボールを購入したい方は、  
お近くのスタッフにお声掛け下さい♪