

マジックテープ®で
サイズ調節可能

柔らかい体になじむ
トレーニングボール

特許出願中



空気入れ付き

トレーニング
DVD
付き



■材質／(ボール):合成ゴム

(ベルト):ポリエステル、ナイロン、天然ゴム、ポリウレタン

■適応サイズ／(胸まわり)70~105cm ■耐荷重／300kg ■日本製

※付属品／サイズ調整ベルト、空気入れ、メジャー、DVD

※ひとこぶ楽だ®は株式会社ミカサの登録商標です。

※マジックテープ®は株式会社クラレの面ファスナーの登録商標です。

手軽な姿勢トレーニングボール「ひとこぶ楽だ」[®]

MIKASA
Sports every day!

1日
10分
を目安

背中を押すだけみんなのラクトレ

年齢とともに背筋が衰えてくると姿勢が悪くなる原因に!!

姿勢補整

運動不足

リハビリ

私たちの日常生活では、背筋を鍛えることがほとんどなくなってしまいました。その結果、徐々に姿勢が悪くなり、それが腰痛などの原因になることがよく知られています。「ひとこぶ楽だ[®]」を使用した背筋のトレーニングでは、専用の背筋トレーニングマシンで20kgの荷重を加えたときと同じ強さの強力な背筋活動が行えることを実証しています(第23回日本運動器科学会2011年で発表)。

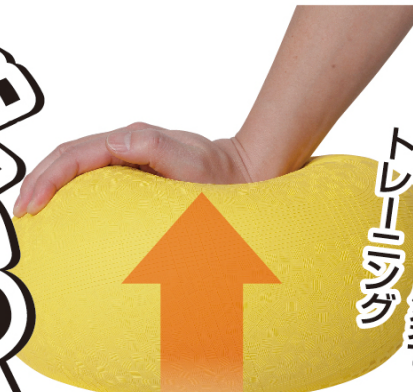
Q.知っていましたか?



背筋はきれいな姿勢をする為の大切な筋肉。まさに「姿勢筋」です。

このような用具で従来行いにくかった背筋トレーニングを可能することで、手軽にキレイな姿勢のトレーニングをする事ができます。

Easy!



この特殊なボールの反発でトレーニング

簡単!!

誰かに押されている感覚

広島大学 × **MIKASA** 株式会社ミカサ 共同研究

リハビリの現場とスポーツ専門メーカーの技術で生まれました。



共同研究者

広島大学大学院医歯薬保健学研究院
教授、医学博士、理学療法士 浦辺幸夫

「ひとこぶ楽だ[®]」は椅子と背中の間にはさんで使用しますが、これを床に置くと背筋に加え腹筋のトレーニングを行うこともできます。ボールの空気圧による弾力性を活かし、それぞれの体力に応じて、手軽に、気持ちよく、安全に運動することができます。どうぞ、「ひとこぶ楽だ[®]」を活用し、背筋を鍛え、姿勢をよくして、健康な生活を続けてください。

簡単!!!

着けて、座って、押す!!

座って
できる



ボールを背中にセットしてボールを意識しながら、後ろへ押すだけ



体重を後ろにかけるだけで、ボールが反発して、背中の筋肉にアプローチ!!

他にいろいろなトレーニングができます!!

これひとつでカラダ活き活き!!



腹筋トレーニング

腰でボールを押すだけでボールの反発力により簡単に腹筋運動をすることができます。



バランストレーニング

不安定なボールの上でバランス運動をする事で知らないうちにトレーニング効果。

筋肉を伸ばすストレッチ

ストレッチしたい場所に設定し、息をゆっくり吸ってゆっくりと吐きながら、ストレッチ。