

FLIPORB

バランス“ORB”
エクササイズ



弾むオーブの
新体験。

What is BALANCE“ORB” EXERCISE?



自律神経のバランスと
体温変動リズムを整える効果がある、
弾む運動のバウンディングエクササイズや、
男性ホルモンの分泌を高める効果もある
股関節周りのトレーニングなど、
**精力や活力を
活性化させるエクササイズ。**
“性に効く”特別メニューの
バランス“ORB”エクササイズで、
男性機能をアップしよう！

勃起の メカニズムって？

何らかの性的刺激を脳が受け取る

脳から**ホルモンが分泌**されて**神経伝達**が行われる

神経伝達物質が血管を拡張して、陰茎海綿体の動脈に**血液が流れ込む**

酸化ストレス ▶ 血管系や神経系の障害になる

精神的ストレス ▶ 自律神経の ON(興奮)・OFF(リラックス)の切り替えが正常に行われなくなる
※特に神経の興奮状態が勃起を妨げる

バランス“ORB” エクササイズで アプローチ！

- ・自律神経の働きを整える
- ・体温変動リズムを整える
- ・体から酸化ストレスを排除する
- ・男性ホルモンの分泌を高める

**男性機能
向上！**

**精力・活力
アップ！**

インストラクター紹介

佐藤友樹 さとうゆうき

- ビルブリッジ株式会社 健康事業部 ゼネラルマネージャー
- NPO 法人 日本 G ボール協会 セミナーリーダー

活力、気力が活性化して元気モリモリになる
トレーニングやストレッチをご紹介します！
ぜひトライしてみてください！

BALANCE "ORB" EXERCISE: HOW-TO



目的

筋力アップ

精力の向上

ホルモン
分泌系の向上

01

50回
1セット

バウンディングエクササイズ (体幹部)

自律神経の働きを高め、
ホルモン分泌の機能を促進！



- 1 背筋を伸ばして、ボールに座る
(足幅は、腰幅と同じにする)
- 2 胸の前で腕を組み、
下腹部に力を入れる
- 3 お腹の力を使って
上下にバウンドする

02

10往復
2セット

ペルビックチルド (胸・背中・体幹部)

自律神経の働きを高め、
ホルモン分泌の機能を促進！



- 1 背筋を伸ばして、ボールに座る
(足幅は、腰幅と同じにする)
- 2 腕を前に伸ばしながら、
背中を丸める (息を吐く)
- 3 腕を後ろに寄せながら、
胸を開く (息を吸う)

03

10回
2セット

ヒップリフト (下半身)

自律神経の働きを高め、ホルモン分泌の機能を促進！
下半身の機能向上が性欲を活性化！

- 1 ボールの前に座り、背中をボールにつける
- 2 両腕を頭の後ろで組み、お尻を持ち上げる
- 3 2の体勢から更に股関節を前に突き出し、3秒キープして、2の体勢に戻る

04

10回
3セットヒップリフト&クランチ
(体幹部・下半身)自律神経の働きを高め、ホルモン分泌の機能を促進！
下半身の機能向上が性欲を活性化！

- 1 ボールの前に座り、背中をボールにつける
- 2 両腕を頭の後ろで組み、お尻を持ち上げる
- 3 2の姿勢からお尻を下ろし、上体を持ち上げる

05

10回
2セット

スーパインバックエクステンション (全身)

自律神経の働きを高め、
ホルモン分泌の機能を促進！

- 1 ボールの前に座り、背中をボールにつける
- 2 両腕をバンザイして、お尻を持ち上げる
- 3 2の体勢から更に股関節を前に突き出し、3秒キープして、2の体勢に戻る

06

10回
2セット

ダブルクランチ (体幹部・もも裏)

下腹部の機能向上が
生殖器系の働きを高める！

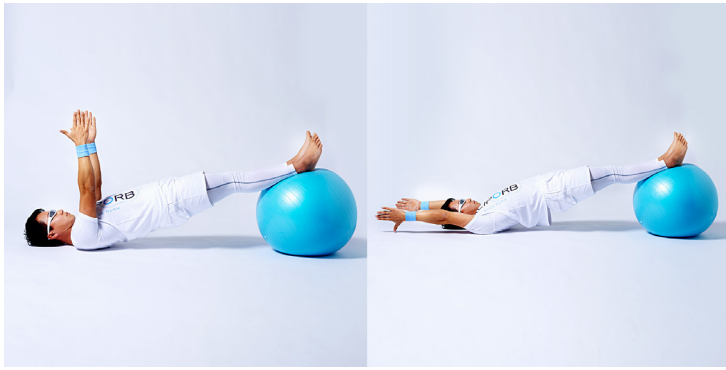
- 1 両膝をボールの上に乗せる
- 2 頭の後ろで手を組み、両脚でボールを持ち上げる
- 3 上半身も持ち上げて、肘を下半身につける

07

10回
3セット

バンザイエクササイズ (全身)

自律神経の働きを高め、ホルモン分泌の機能を促進！
 肝臓の機能が向上して、性欲が高まる！
 下半身の機能向上が性欲を活性化！



- 1 踵をボールの上に置き、仰向けになる
- 2 膝を伸ばし、腕を天井に向けて、お尻を持ち上げる
- 3 2の姿勢をキープして、バンザイをおこなう

08

10回
2セット

レッグカール (下半身・体幹部)

下半身の機能向上が性欲を活性化！
 下腹部の機能向上が生殖器系の働きを高める！



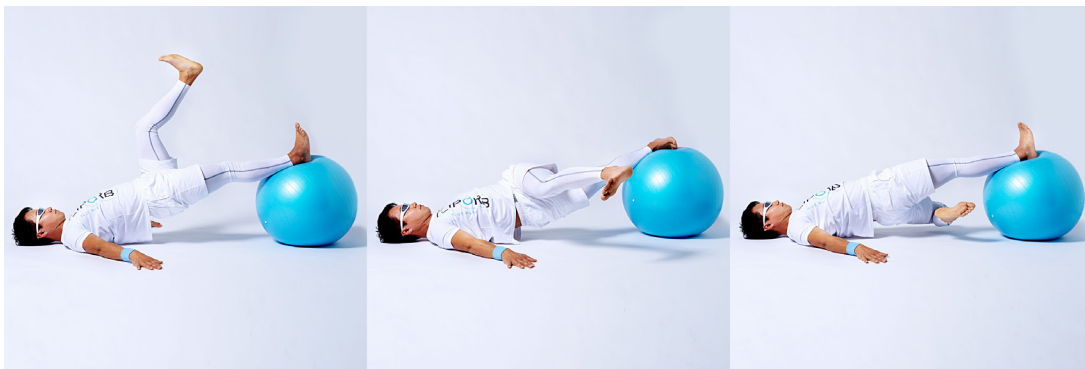
- 1 踵をボールの上に置き、仰向けになる
- 2 両腕は体の横に置き、お尻を持ち上げる
- 3 2の姿勢をキープして、膝の曲げ伸ばしを行う

09

10往復
2セット

トランクレッグローテーション (体幹部)

下腹部の機能向上が
 生殖器系の働きを高める！



- 1 片方の踵をボールの上に置き、仰向けになる（反対側の脚は、膝を曲げて持ち上げる）
- 2 両腕は体の横に置き、お尻を持ち上げる
- 3 2の姿勢をキープして、身体（腰）を内側と外側に振じる

10

10往復
2セット

Vシット (全身)

自律神経の働きを高め、ホルモン分泌の機能を促進！
 下腹部の機能向上が生殖器系の働きを高める！



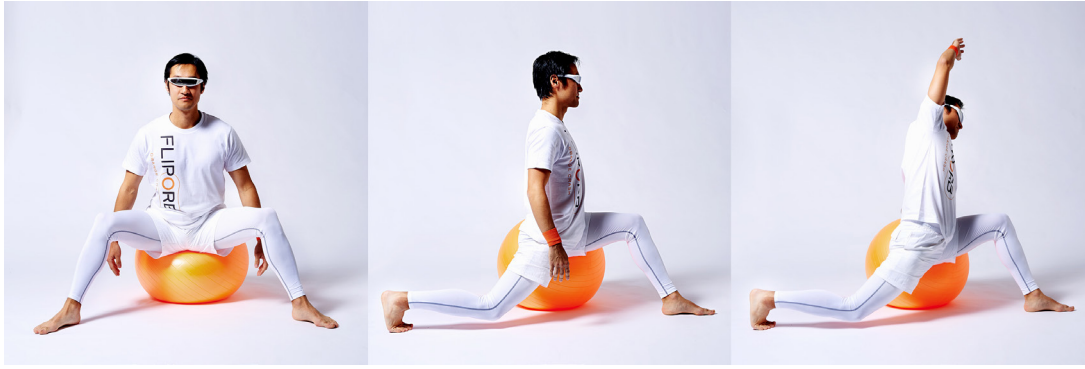
- 1 両脚でボールを挟み、両腕をバンザイして仰向けになる（踵の内側でボールを挟む）
- 2 脚と上半身を持ち上げて、両脚で挟んでいるボールを両腕で受け取り、手足を伸ばす
- 3 脚と上半身を持ち上げて、両腕で持っているボールを両脚で受け取り、手足を伸ばす

11

10秒1回
2セット

シッティング バレリーナストレッチ (全身)

自律神経の働きを高め、ホルモン分泌の機能を促進！
下腹部の機能向上が生殖器系の働きを高める！



- 1 背筋を伸ばしてボールに座る
(足幅は、腰幅の2倍にする)
- 2 腰を振じり、横向きになる
(お尻の片側をボールに乗せる)
- 3 ボールと
反対側の腕をバンザイして、
ボールの方に側屈する

12

10秒1回
2セット

スプリットスタンス ショルダーストレッチ (肩まわり)

肝臓の機能が向上して、
性欲が高まる！



- 1 ボールを体の横に置き、
お尻の片側を乗せて前後に開脚する
- 2 片腕を伸ばし、
反対側の腕を胸の方に引き寄せる

13

10回
2セット

エッグエクササイズ (体幹部)

下半身の機能向上が
性欲を活性化！



- 1 すねの下にボールを置き、
腕立て伏せの姿勢をつくる
- 2 ボールを体の方に引き寄せながら、
お尻を天井に突き出す
- 3 2の姿勢をキープして、
膝を胸に引き寄せる
引き寄せた状態を2秒キープして、
1の姿勢に戻る

14

30秒
2セット

プランク (体幹部)

下腹部の機能向上が
生殖器系の働きを高める！



- 1 ボールの後ろに座り、両肘をボールの上に乗せる
(肘幅は、肩幅と同じにする)
- 2 膝を伸ばして、
体を一直線にする
- 3 2の姿勢を
キープする

15

10往復
2セットアームエクステンション&フレクション
(体幹部・上半身)肝臓の機能が向上して、性欲が高まる！
下腹部の機能向上が生殖器系の働きを高める！

- 1 プランクの姿勢をつくる
- 2 1の姿勢から肘をできるだけ大きく上下に動かす

16

10回
2セット

プッシュアップ (胸・肩・体幹部)

肝臓の機能が向上して、
性欲が高まる！

- 1 両腕を肩幅に開き、ボールに手のひらを乗せる
- 2 脚は拳1つ分開き、膝を伸ばす
- 3 お腹に力を入れて、肘の曲げ伸ばしを行う

17

10回
2セット

スプリットスクワット (下半身)

下半身の機能向上が
性欲を活性化！

- 1 ボールの前に立ち、足の甲をボールに乗せて立つ
- 2 胸の前で腕を組み、ボールを後ろに転がしながら、前の膝を曲げる
- 3 ボールを引き寄せながら、前の膝を伸ばす

18

10回
2セット

サイドランジ (下半身)

下半身の機能向上が
性欲を活性化！

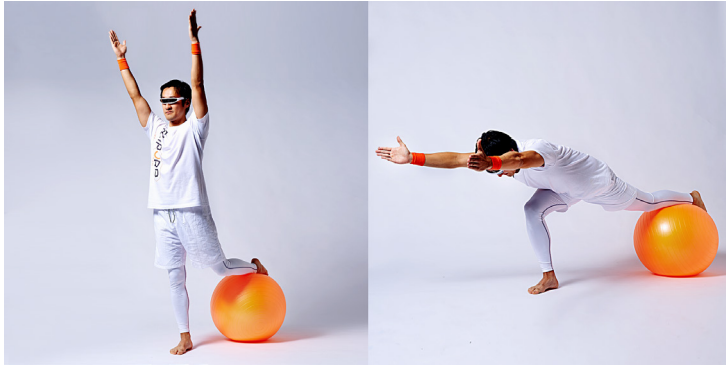
- 1 ボールの横に立ち、片足の足裏をボールに乗せる
- 2 頭の後ろで手を組み、ボールを横に転がしながら、膝を曲げていく
- 3 ボールを元に戻しながら、膝を伸ばす

19

10回
2セット

オーバーヘッドシングルレッグ グッドモーニング (体幹部・下半身)

自律神経の働きを高め、ホルモン分泌の機能を促進！
下腹部の機能向上が生殖器系の働きを高める！



- 1 ボールの前に立ち、足の甲をボールに乗せて立つ
- 2 両腕をバンザイして、ボールを後ろに転がしながら、前の膝を曲げて、上体を前に倒す
- 3 ボールを引き寄せながら、前の膝を伸ばして、上体を起こしてくる

20

10回
2セット

ベントオーバーフロントレイズ (背中)

自律神経の働きを高め、ホルモン分泌の機能を促進！
肝臓の機能が向上して、性欲が高まる！



- 1 体の前でボールを持ち、背筋を伸ばして立つ (足幅は、肩幅と同じにする)
- 2 バンザイしながら、上体を前に倒して、お尻を後ろに突き出す
- 3 2の姿勢を2秒キープして、1の姿勢に戻る

21

10回
2セット

ベントオーバーフロントレイズ& ニーエクステンション (全身)

自律神経の働きを高め、ホルモン分泌の機能を促進！
肝臓の機能が向上して、性欲が高まる！
下半身の機能向上が性欲を活性化！



- 1 体の前でボールを持ち、脚を揃えて背筋を伸ばして立つ
- 2 バンザイしながら、上体を前に倒して、片脚を後ろに伸ばす
- 3 2の姿勢を2秒キープして、1の姿勢に戻る

Let's enjoy
BALANCE "ORB"
EXERCISE!

