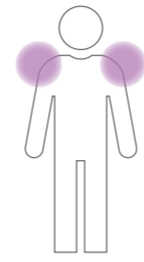




エクササイズ&ストレッチ exercise & stretch

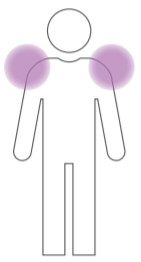
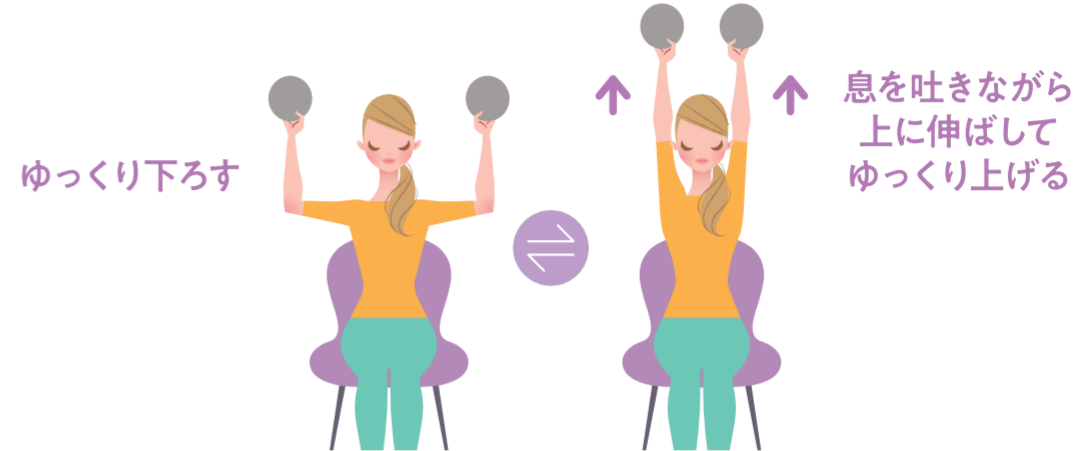
基本姿勢

- 背筋をまっすぐ伸ばして椅子に座ります。ボルレッチ2個を太もものつけ根において、それをつぶすように身体を倒します。背中を傾きをキープしたまま、ボルレッチを引き抜きます。
- ※ボルレッチがすっと引き抜けない場合は、身体を倒しすぎです。



肩のエクササイズ① <<< ×10回

- 椅子に浅く腰を掛けます。ボルレッチを両手に持って、手を上げて肘を伸ばすように上下を繰り返します。



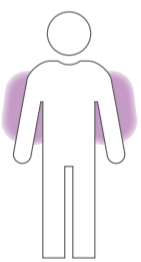
肩のエクササイズ② <<< ×10往復

- 基本姿勢でボルレッチを両手に持って肩の高さまで上げ、羽ばたくように腕を動かします。その時、肩甲骨をしっかりと引き寄せるようにします。



肩のエクササイズ③ <<< ×10往復

- 基本姿勢でボルレッチを両手に持って、まっすぐ腕を上げます。背中ラインと一直線になるまで上げてから下げます。



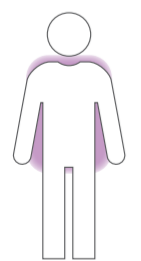
二の腕のエクササイズ <<< ×左右10回

- 右手でボルレッチを持って、頭の後ろにくるように腕を「く」の字に曲げ、腕をゆっくり上に向けてまっすぐ伸ばします。左も繰り返します。



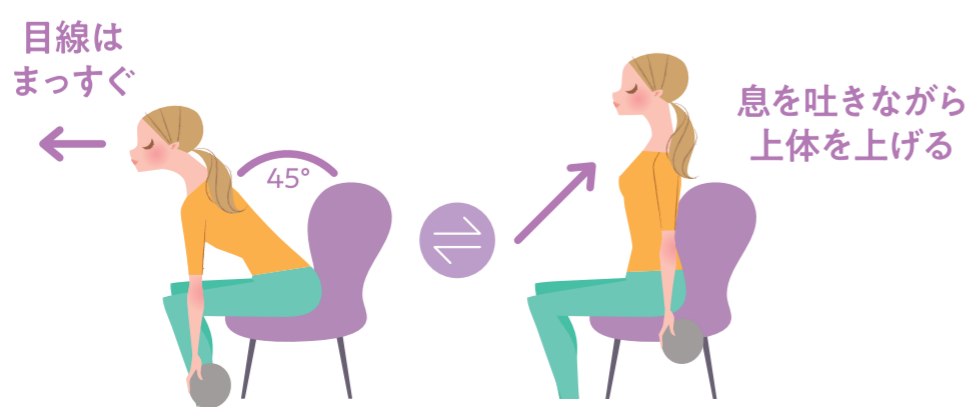
背中エクササイズ <<< ×10往復

- 基本姿勢でボルレッチを両手で持ちます。両手をだらりと下げ、垂直に引き上げます。



背すじのエクササイズ <<< ×10回

- ボルレッチを両手で持ち、背中をまっすぐにキープしたまま、お辞儀をするようにボルレッチが足の横に来るまで上体を倒します。



背中と腰のストレッチ <<< ×30秒

- 両手でボルレッチを持って胸の前で合わせ、両腕の肘を伸ばして上半身を倒します。腕を伸ばした状態のまま、ボルレッチを左右に回転させます。

