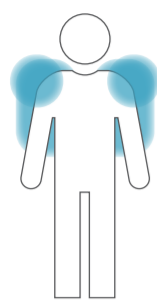




ストレッチ stretch



肩と背中

<<< 前後 5回
5秒

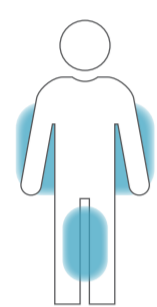
- あぐらをかいた状態でヨガリングに手を添え、ヨガリング側面を床で転がしながら5秒かけてカラダを前に倒します。背中の伸びを意識して、全身はリラックスさせたまま気持ちよく背中を伸ばしましょう。



脇と背中

<<< 前後 5回
5秒

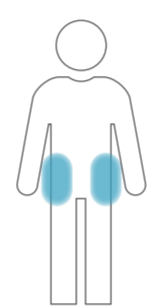
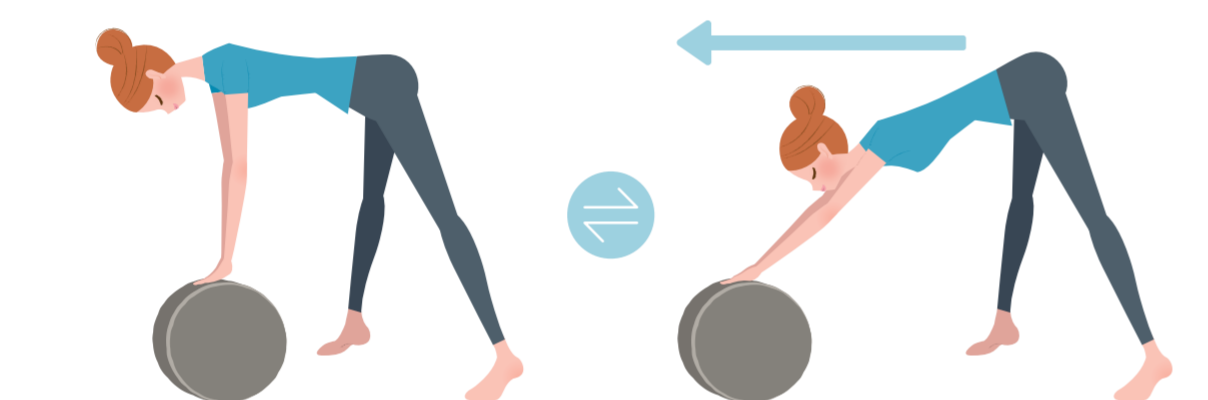
- 正座をしてヨガリングに手を添え、ヨガリング側面を床で転がしながら5秒かけてカラダを前に倒します。脇の伸びを意識して、全身はリラックスさせたまま気持ちよく背中を伸ばしましょう。



腰と太もも内側

<<< 前後 5回
5秒

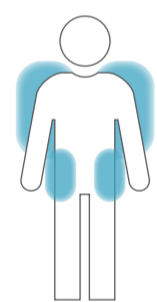
- 大きく開脚した状態で前屈しヨガリングに手を添えます。背すじを伸ばして上体を深く前屈させながらヨガリング側面を床で転がしながら5秒かけてカラダを前に倒します。大きな動きを意識して、痛くない範囲でなるべく遠くまで手を伸ばしましょう。
- ※膝・腰に負担をかけることが心配な方は座った状態でおこなしましょう。



脇腹

<<< 左右 5回
5秒

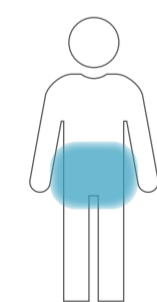
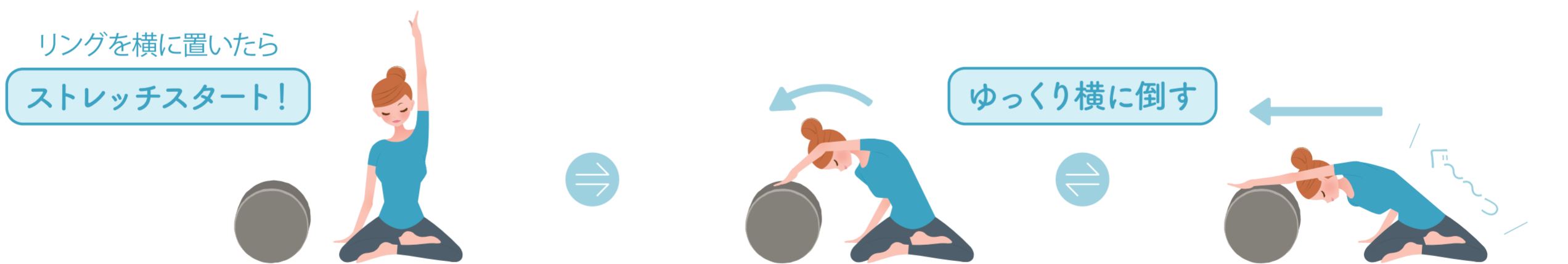
- 座った状態で、カラダの横にヨガリングを置きます。背筋を伸ばしたまま、ヨガリング側面を床で転がしながら5秒かけて身体を真横に倒していきます。脇腹の伸びを意識しておこなしましょう。



背筋・脇腹

<<< 左右 5回
5秒

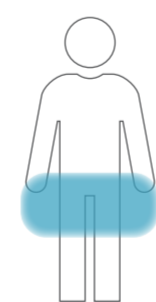
- 座った状態で、カラダの横にヨガリングを置きます。ヨガリングを置いた反対側の手を上から大きく回し背筋を伸ばしたまま、ヨガリングに手を添えヨガリング側面を床で転がしながら5秒かけて身体を真横に倒していきます。脇腹の伸びを意識しておこなしましょう。



お腹回りの筋肉

<<< 左右 3回
20秒

- 床にうつぶせに寝ころび、ヨガリングの側面に足首をのせます。膝は曲げないようにしましょう。股関節の伸びを意識して、リラックスした状態で脚の付け根の筋肉を伸ばしましょう。左右20秒キープを3回おこなしましょう。



体幹のトレーニング

<<< 左右 5回
5秒

- よつばいになって、片足をヨガリングに乗せます。膝を曲げながら、ヨガリング側面を床で転がしながら5秒かけて身体に引き寄せます。次は5秒かけて遠ざけます。脚を伸ばしたときに肩・背中・脚が一直線になるようにします。身体がブレないように体幹を意識しておこなしましょう。

