



1人でできる!

令和2年9月

Vol.4

おうちで簡単トレーニング

今回のテーマ

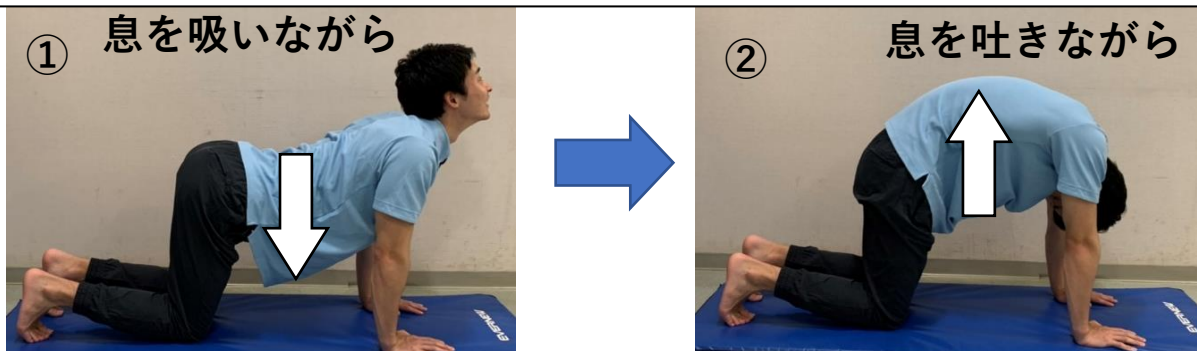
“ ヨガのポーズ ”

～運動をする際のポイント～

- ・動きやすい服装
- ・運動するスペースは1畳分あればOK
- ・室温を調整
- ・水分補給のための飲み物を準備
- ・体調・体力に合わせて無理をしない
- ・痛みを感じたらすぐやめる

猫のポーズ（背中、肩甲骨周辺の柔軟性向上）

①おへそを地面に近づけるように背中を反らせる

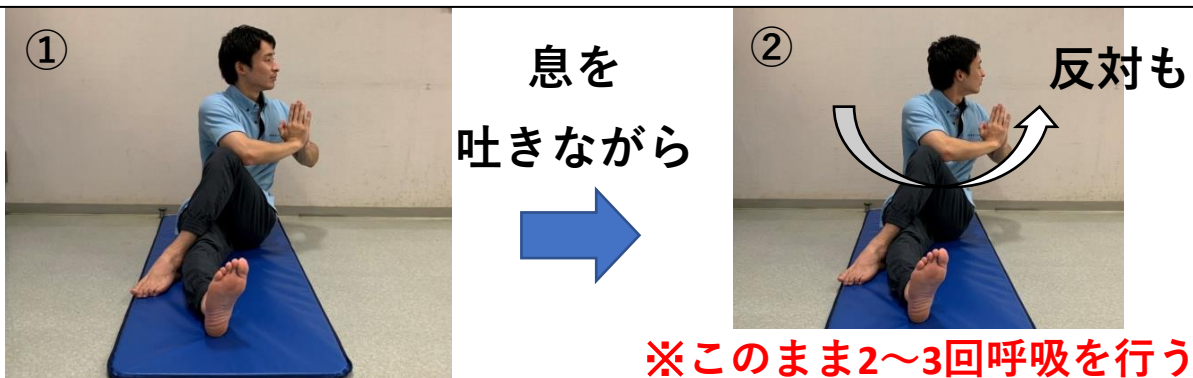


※呼吸に合わせて①、②を2～3回繰り返す

捻りのポーズ（内臓機能の活性化）

①右足を伸ばし、左膝を曲げ足を組む

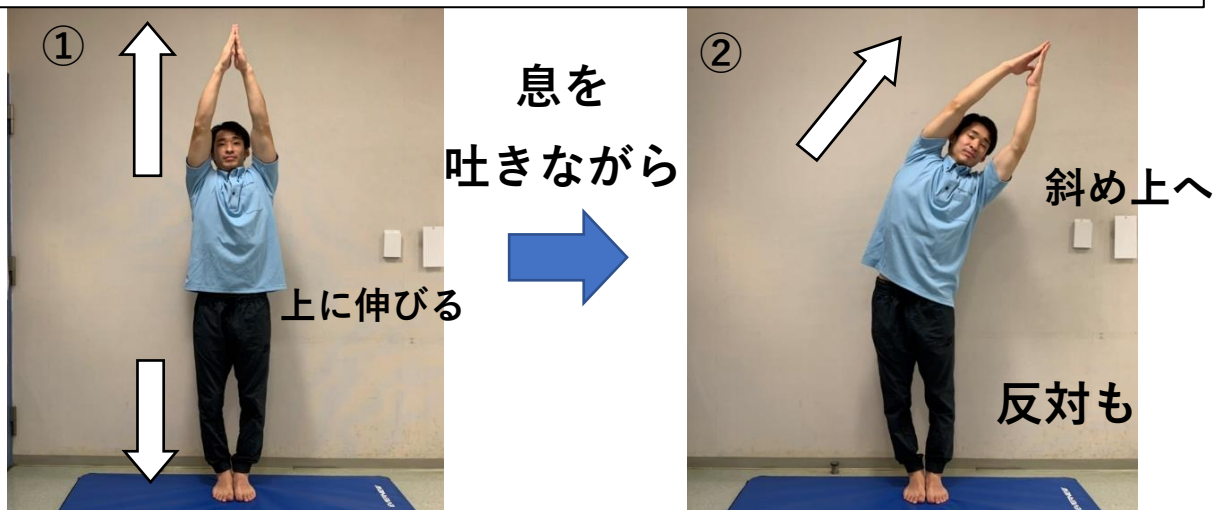
②合掌をし、右肘を左膝の外側に合わせ、体をひねる



※このまま2～3回呼吸を行う

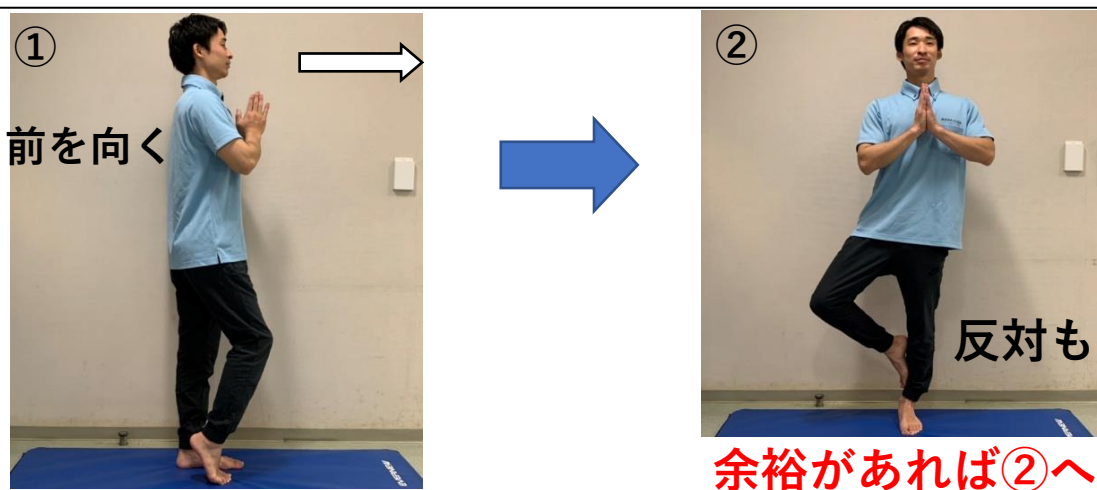
三日月のポーズ（体側のストレッチ、柔軟性向上）

- ①両足を揃え、合掌をした手を頭の上に伸ばす
- ②指先を斜め上に伸ばすように身体を横に倒す



木のポーズ（下半身強化） **チャレンジポーズ**

- ①胸の前で合掌をし、右の踵を浮かせる
- ②右足裏を左足のふくらはぎに移動し、右膝を外側に広げる



【指導員から】

- ・呼吸は止めず、ゆっくり吸って吐いてを繰り返します。
- ・呼吸が苦しい、痛みが生じる場合は動きを弱めましょう。
- ・ご自身が心地よく感じる呼吸と動作を繰り返します。
- ・木のポーズは椅子等を支えにして行う事が出来ます。
- ・立位のポーズは転倒に十分注意し、無理のない範囲で行ってください。