



1人でできる!

令和2年12月

Vol.7

おうち

今回のテーマ

で簡単トレーニング

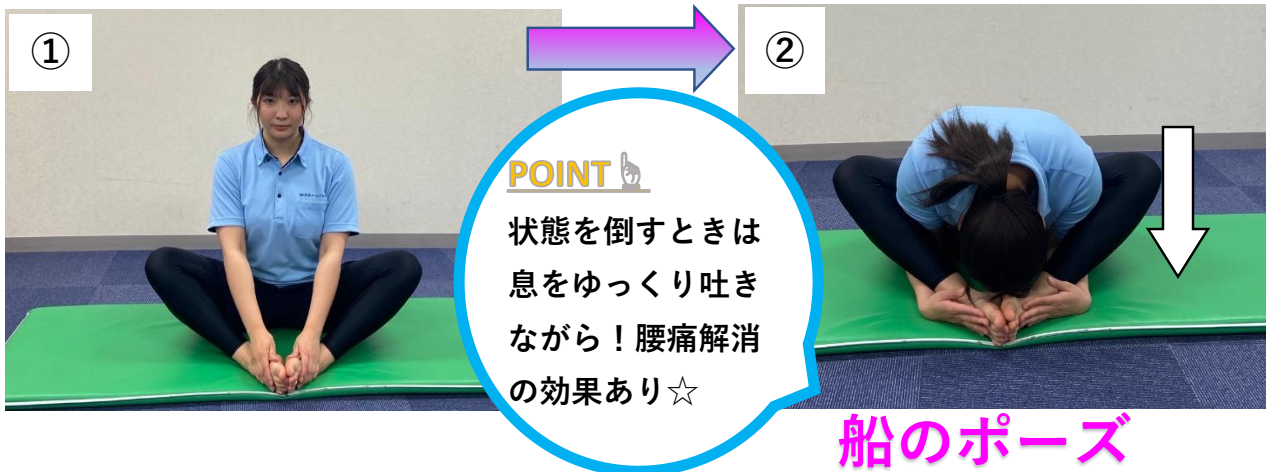
“ YOGAのポーズ ”

～運動をする際のポイント～

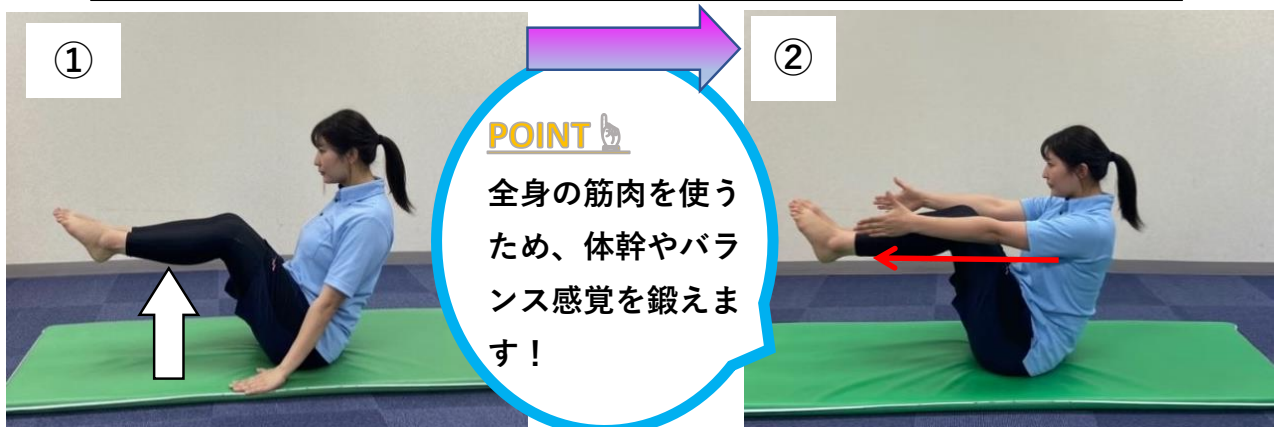
- ・動きやすい服装
- ・運動するスペースは1畳分あればOK
- ・室温を調整
- ・水分補給のための飲み物を準備
- ・体調・体力に合わせて無理をしない
- ・痛みを感じたらすぐやめる

真珠貝のポーズ

- ①足裏を合わせ、かかとをお尻から離す
- ②両腕を足の下に入れ、ゆっくりと状態を前に倒す

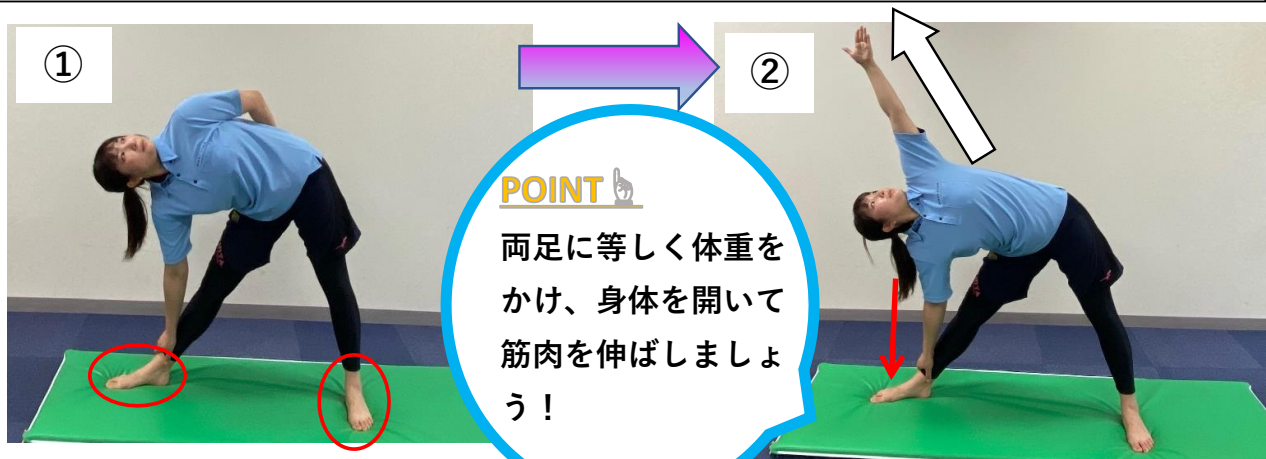


- ①両手をお尻の横につき、ゆっくりと両脚をあげる
- ②両手を前に伸ばし、胸の高さまであげる(無理のない範囲で)



三角のポーズ

- ① 身体を傾ける側の足の指先を外側へ、反対側の指先を正面に向けて立つ
- ② 息を吐きながら上半身を真横に倒し、上に向けた指先に視線を向ける

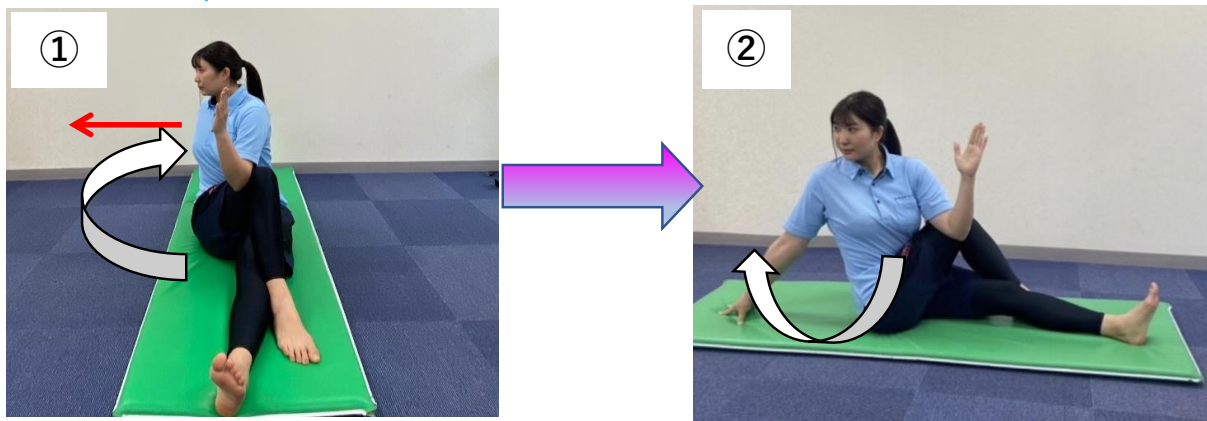


POINT

背骨や骨盤矯正の効果UP、血流促進！

ねじりのポーズ

- ① 座った姿勢で片足を伸ばし、片膝を曲げます
- ② 骨盤を立て、背筋を伸ばし身体をねじります



【指導員から】

- ・ 右側が終わったら左側も同様にストレッチを行ってください。
- ・ 呼吸は止めず、心地よいくらいの強度で行いましょう。
- ・ 反動は使わずゆっくりと伸ばしてください。
- ・ 痛みがある場合は無理せず出来る範囲で行ってください。
- ・ 余裕がある方はPOINTを意識してみましょう！