

エクササイズをはじめましょう 1



エクササイズは呼吸をとめずに、ゆっくり行いましょう。

胸開き エクササイズ

15秒



普段の猫背などによって、胸は縮こまりがち。このエクササイズで胸の筋肉をゆるめて胸郭を開きましょう。胸の力を抜くのがポイント。

基本姿勢から、ゆっくりと両腕を広げます。脱力して呼吸を止めずに15秒。

パソコン作業などで硬くなった肩甲骨まわりの筋肉をゆるめるエクササイズ。外側の筋肉がゆるむことで、内側の筋肉も動きやすくなります。

①「前にならえ」をする

基本姿勢でポールにもたれ、両手をゆっくりあげていき、「前にならえ」をするようなイメージで伸ばします。

② 肩を前に向かって伸ばす

肩が前に引っ張られるようなイメージで、肩を前に出します。次に、力を抜いて肩を元に戻して①の姿勢に戻ります。この動作を10回行います。

肩の上下 エクササイズ

10回



腕が上がらなくなるのは、肩関節の動きが悪くなるのが原因のひとつ。このエクササイズで、肩関節周りの筋肉をほぐしましょう。

① 両手を組む

基本姿勢になり、両手をゆっくり前に上げて両手を組みます。

② くるくると小さな円を描く

そのまま小さく円を描くようにくるくる回します。これを10回行い、反対側も同様に10回行います。

肩 くるくる エクササイズ

左右
各10回



肩 パタパタ エクササイズ

10回



デスクワークなどで長時間同じ姿勢を続けると、肩甲骨周りの筋肉が緊張しがちです。このエクササイズで肩甲骨周りの筋肉を柔軟に。

① 肘を90度に曲げる

基本姿勢から腕を横に広げ、両肘を90度に曲げます。

② 肩甲骨から手を動かすのを意識

右手は上向きに、左手は下向きに倒します。このとき、肩甲骨から手を動かすのを意識します。

③ 手を逆にする

次に右手を下向きに倒し、左手を上向きに倒します。②③の動きを1回として10回繰り返します。

首の YES/NO エクササイズ

5回

① うなずく (YESエクササイズ)



首は本来、緩やかに前に湾曲していますが、頭を前に突き出した姿勢が続くと形がくずれ、首の筋肉が緊張します。このエクササイズで首の筋肉をほぐしましょう。

① うなずく (YESエクササイズ)

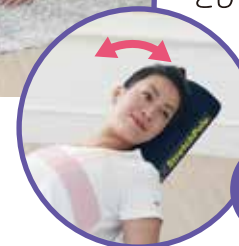
基本姿勢になり、うなずくように首を縦に振る。この動きを5回行います。

② 首を左右に振る (NOエクササイズ)

基本姿勢から、そのまま首を左右に振ります。できるだけ小さく振ります。左右で1回として5回行います。

② 首を左右に振る (NOエクササイズ)

5回



エクササイズをはじめましょう 2



エクササイズは呼吸をとめずに、ゆっくり行いましょう。

頭
押し付け
エクササイズ

10秒
×3回



頭をボールにぐーっと押し付ける動きで、前に突き出した頭を正すエクササイズ。

① 基本姿勢になります。

顔をボールに対して水平にしたまま頭の後ろでボールをぐーっと押します。あごは引いて行います。そのまま10秒キープ。

② 元に戻します。

次に、力を抜いて元に戻します。これを3回繰り返します。

×あごを上げない

×あごを引きすぎない

エクササイズの
最後に

5回



ゆらゆら
エクササイズ

10回



全身の力を抜いてゆらゆらと体を揺らすことで、背中の中の筋肉をゆるめるエクササイズ。海藻になったイメージで体を揺らすと効果的。

① 基本姿勢になります。

全身の力を抜き、リラックスします。

② 体を小さく左に揺らします。

全身の力を抜いたまま体を小さく左に揺らします。ボールから落ちないように、できるだけ小さく揺らします。

③ 体を小さく右に揺らします。

この左、右の揺らしを10回繰り返します。

×ストレッチポールから体が落ちるほど大きく揺らすと体がゆるまない。



最後に、脱力して自然呼吸をして、体をリラックス。

① 基本姿勢になります。

全身の力を抜いて、ゆっくりと鼻から息を吸う。深呼吸や腹式呼吸をする必要はなく、自然な呼吸でOKです。

② 自然呼吸を繰り返します。

ゆっくりと口から息を吐きます。リラックスしながら、この自然呼吸を5回繰り返します。