

たった5分で、まっすぐ姿勢！

"ストレッチポール"を使用した

5分でできるエクササイズをご紹介します。

ポールを使わなくても伸び効果がありますよ！

※体に痛み(特に肩)を感じない程度で行なってください。



基本姿勢

- ・ 頭からお尻が収まるよう縦に乘ります
- ・ 腰の後ろが反りすぎないように注意
- ・ 足と膝は肩幅にリラックスしましょう



①前ならえ 6回



- ・ 指先で天井を触れるように前ならえで腕を伸ばします
- ・ 肩の力をストンと抜いて脱力しましょう

②床みがき 4回



- ・ 両手で大きくゆっくりと床に円を描きましょう
- ・ 内回しと外回しを4回ずつ