

New Fitness

おおたけ インストラクター

家ヨガ教室! ②

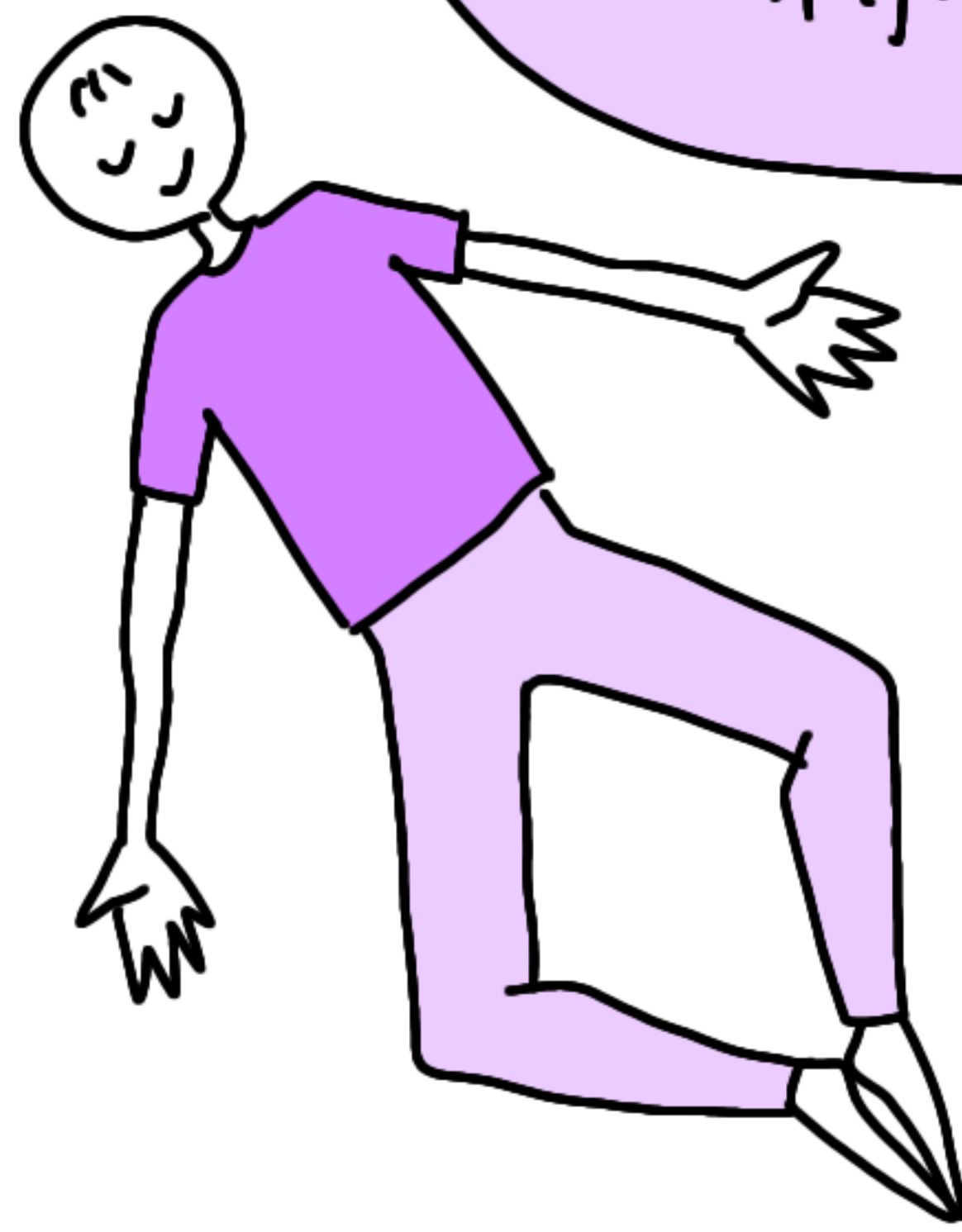
5分間でできる
ヨガのポーズを
紹介します。

第2回

仰向けの合せきのポーズ

<やり方>

- ・床に仰向けになり、手のひらを上に向けます。
- ・両足の足裏を合わせます。
- ・全身の力を抜き、呼吸を繰り返します。
- ・疲労を感じない範囲で
2~5分ポーズを続けます。



=効果=
股関節の柔軟性向上
精神安定

<ポイント>

- ★膝を開いたときに股関節が痛い場合は、膝の下にクッションを入れてみましょう。
- ★腰が反ってしまう場合は、背中にクッションを入れてみましょう。

バリエーション①

余裕がある時は両手を頭側に伸ばし、ひじを曲げてみましょう。

