

New Fitness

おおたけ インストラクター

家ヨガ教室!

3

5分間でできる
ヨガのポーズを
紹介します♡

第3回

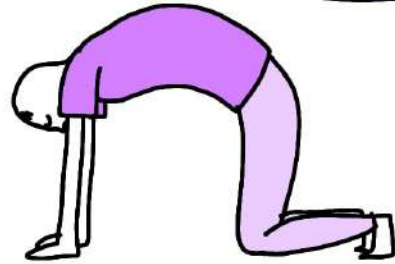
キャットアンドカウ

① 吸う



ゆくり
繰り返す

② 吐く



=効果=
呼吸機能UP
背骨の連動性UP

<やり方>

- ・ 四つ這いになります。手首は肩の真下に、膝は股関節の真下につきます。
- ・ 息を吸いながら、頭を上げて月匈を開きます。
- ・ 背中を反らせて①の形になります。
- ・ ゆっくりと息を吐きながらおへそを覗きこみます。
- ・ 背中を丸めて②の形になります。
- ・ 息を吸いながら①の形に戻ります。
- ・ ①と②の動きをゆっくりと8~10回繰り返します。

<ポイント>

- ★ 首・肩の力を抜いてポーズをとります。
- ★ 体に伸びを感じる範囲で行います。
- ★ 背骨を1つ1つ動かすイメージで行います。