



※1 美姿力UPの新ストレッチ!! S-レッチング運動



カリスマストレッチトレーナー
兼子ただし氏

毎日たった10分の新習慣

スタンバイ Standby 骨盤揺らし～背伸び

背伸びローラー



骨盤揺らし

まずは、背中全体をローリングし、骨盤を揺らし身体のバランスを調整していきましょう。

そうすることで、身体を「S-レッチング運動」を行う状態に導きます。

ストレッチ stretch 全身そり運動～姿勢伸ばし運動～深呼吸

全身そり運動 (お腹)



深呼吸



全身そり運動 (お腹)



深呼吸



姿勢伸ばし運動 (背中)



深呼吸



全身そり運動 (お腹)



深呼吸



仕上げ背伸びローラー

さあ!「S-レッチング運動」をしましょう!

「全身そり運動」では脚が下がりきったら、お腹の伸び感を意識してください。お腹の筋肉を伸ばし、しなやかな身体を目指しましょう! 身体が伸びた状態で、ゆっくりと「深呼吸」しましょう。深呼吸はお腹の筋肉を使います。身体の中から姿勢立てていきましょう。2セット「全身そり運動」を繰り返した後は、「姿勢伸ばし運動」です。

お腹を伸ばし、背中に大きなアーチを作ることを意識してください。腰だけ反らしてはいけません。

この時も深呼吸を意識してくださいね!

最後にもう一度全身伸びましょう!
お腹の筋肉は伸びましたか?グーッと伸びて気持ちいいですね。
お疲れ様でした。



※1 美姿力とは、美しい姿勢をつくる力の意味。美容的な効能または効果を意図するものではありません。