

おうちでシェイプ☆～ゴロゴロ編～

準備体操

まずはごろっと寝転んで、ウエストをひねって腰周りの筋肉をほぐします。



リラックス呼吸

大の字、または、両膝をたて床に横になり、目を閉じて、ゆっくり深く息を吐き、気持ちよく吸ってみよう！！



ぶらぶら体操

両手足を天井の方に伸ばしましょう。



手足をゆったりブラブラ振ってリラックス！！



10秒間、思い切り早く動かすと、体幹(胴体)の筋力トレーニングになります。息を止めないようにしましょう！！



整えよう！！腰周り

①両膝抱え・・・膝の上から(膝の下から)手を回し、両膝を胸の方へ抱えましょう。上半身はリラックス！！



②片膝抱え・・・片脚ずつ胸の方へ抱えます。余裕のある方は、下の脚を伸ばします。



③ウエストひねり・・・右脚を左側へ、左脚は右側に倒し、ウエストをひねります。



④両膝抱え・・・膝の上から(膝の下から)手を回し、両膝を胸の方へ抱えましょう。上半身はリラックス！！



疲れはその日のうちに！！

1日の疲れはその日のうちにケアしましょう。疲れをそのままにすると、疲労が溜まり、これが過労となり、大きな病気や痛みを引き起こします。是非、毎日の習慣にすると良いでしょう！！

お風呂上り、寝る前に、ごろっと寝転んで、腰周りをほぐしましょう。両膝抱えは、腰、臀部をケアでき、便通にも効果があります。また片膝抱えは、臀部、大腿部裏面のストレッチで股関節の可動域をひろげます。ウエストひねりは、脚から腰、腰から胸、胸から首にかけて、身体全体を伸ばします。身体の左右差が確認でき、身体の歪みの矯正にもなります。ポイントは、呼吸を止めず、気持ちよく心地良い動きをすることです。

また、運動以外に、あまり高温でないお風呂に気持ちよく入ることや、ゆったりとした呼吸を行うことなども、大切なケア方法です。忙しいという漢字は心を亡くすと書きます。

心にゆとりを(^-^)