

体幹トレーニング

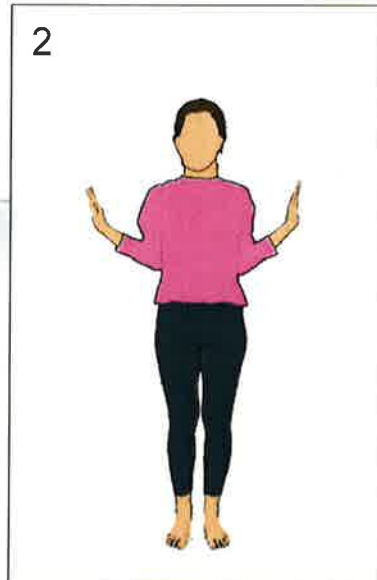
core exercises

姿勢改善

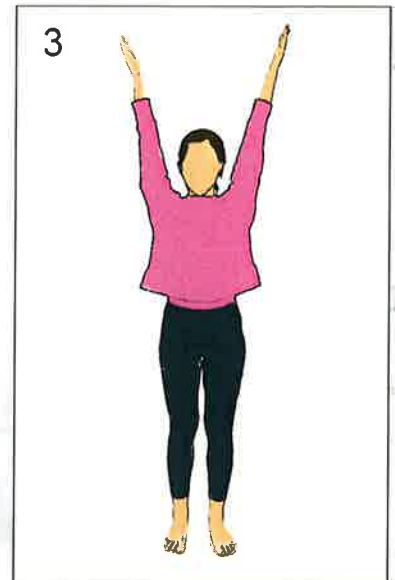
a



息を吸いながら手のひらを内側に向けて手を上にあげます。この時の手の挙げ方のイメージはアルファベットの Y の字をイメージしましょう。



手のひらを外側に向け息を吐きながら肘を曲げます。この時、肩甲骨を内側に寄せて肘を脇に付けていくイメージで下げていきましょう。

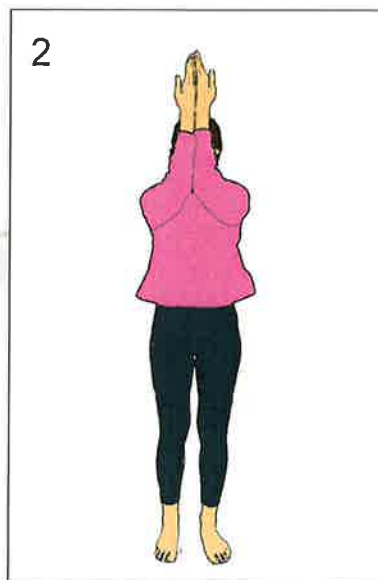


同じ動きでゆっくりと手を上にあげて元の位置に戻っていきましょう。

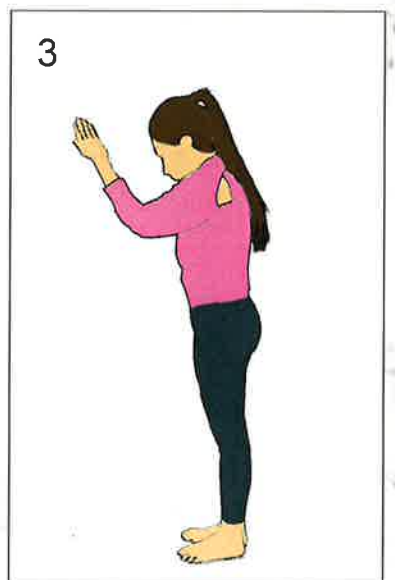
b



肘を曲げて手のひらを外側に向け。ゆっくりと 8 秒かけて動かしていきます。



肘を曲げたまま手のひら一回転させながら正面に動かしていく。肩甲骨を外側に開くイメージで正面で手の甲と肘をを合わせる。



手の甲合わせのまま上体を前に軽く倒して背中伸びを感じましょう。同じ動きでゆっくりと元の位置に戻っていきましょう。