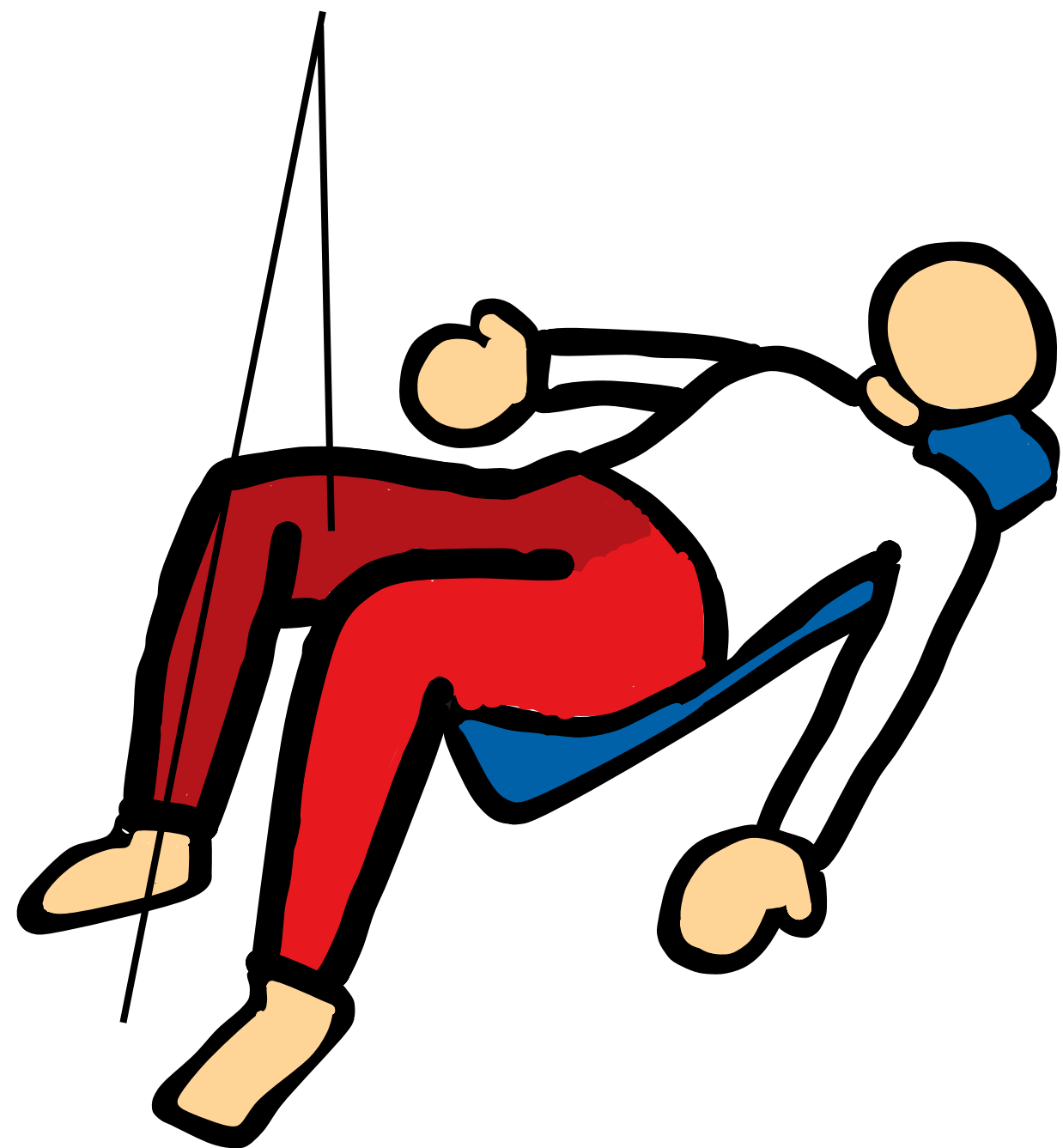


コアリラクゼーション ストレッチポールの基本姿勢

足幅は腰幅程度でOK
膝を立てて足の裏を床につけよう



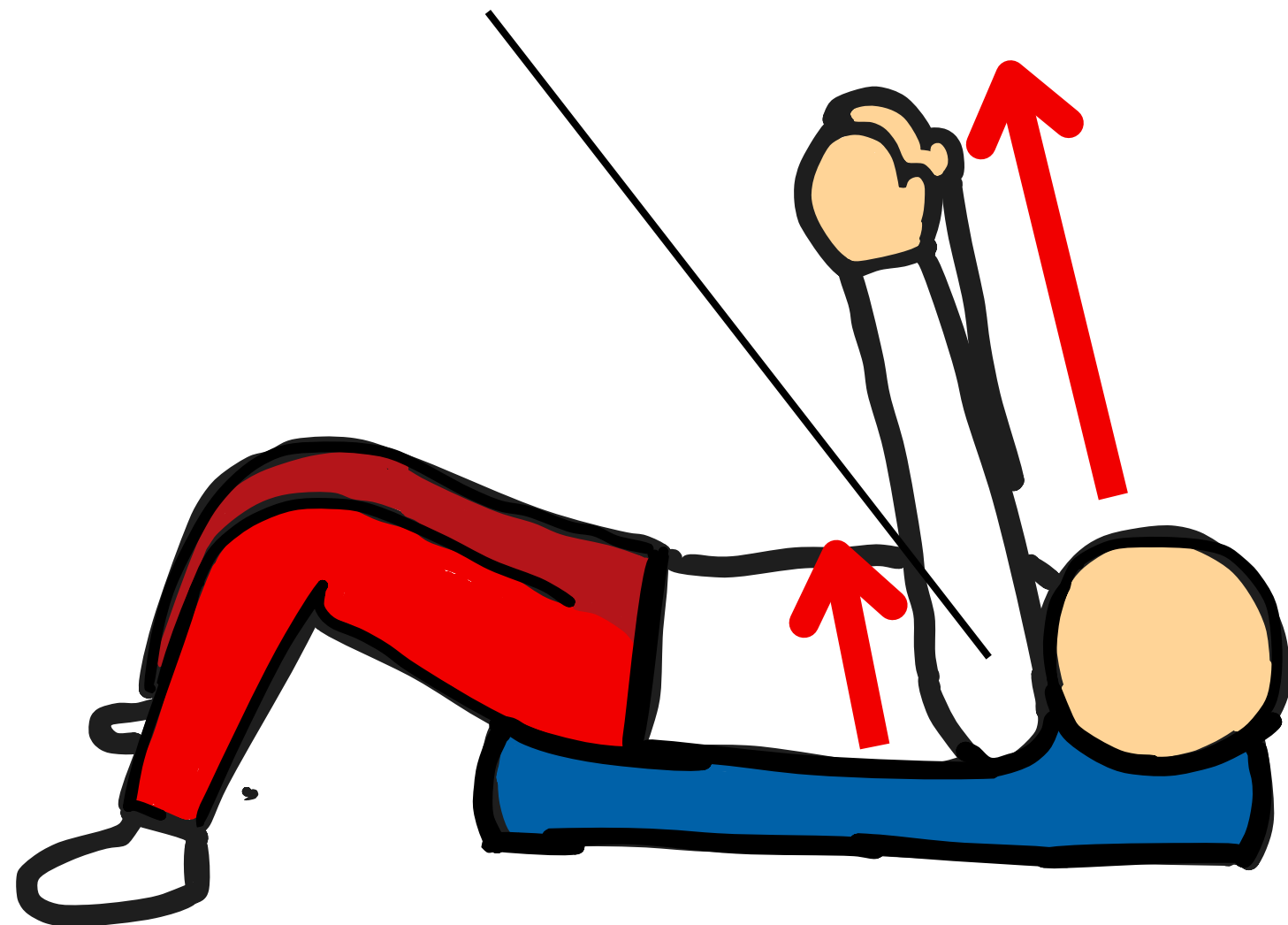
腕を広げて肘は床に手のひらを上に向ける



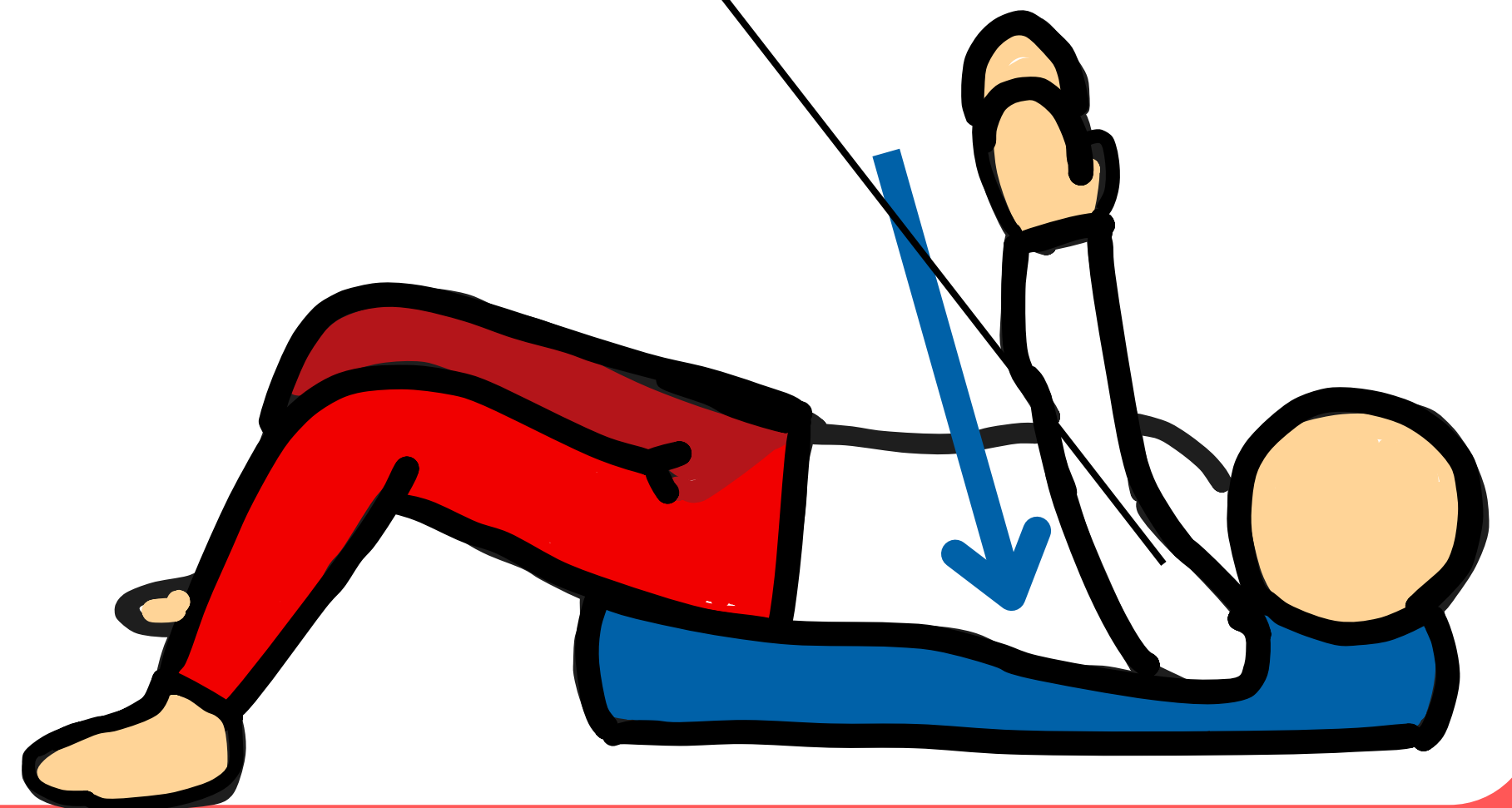
ポールに頭から骨盤まで乗せる

肩関節周囲の リラクゼーション

基本姿勢で寝て両手を肩のラインまで
肩甲骨を上へ引き上げるように伸ばす



肩甲骨を寄せるように、引き寄せる
肘は極力曲げないように

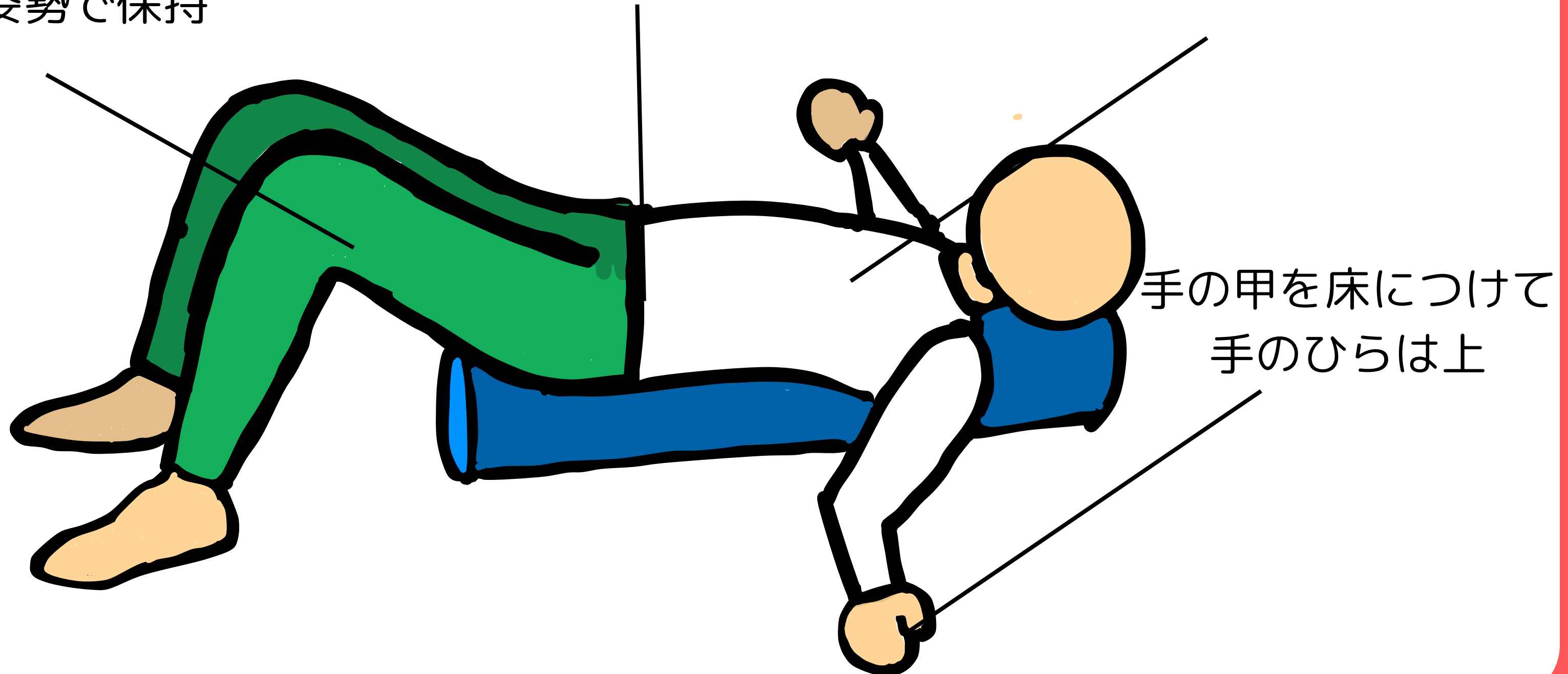


胸の筋肉の リラクゼーション

足は肩幅の姿勢で保持

ゆっくり呼吸
強く腹圧は作らない

腕や肩に力が入らないように
脱力し胸を張った状態を維持



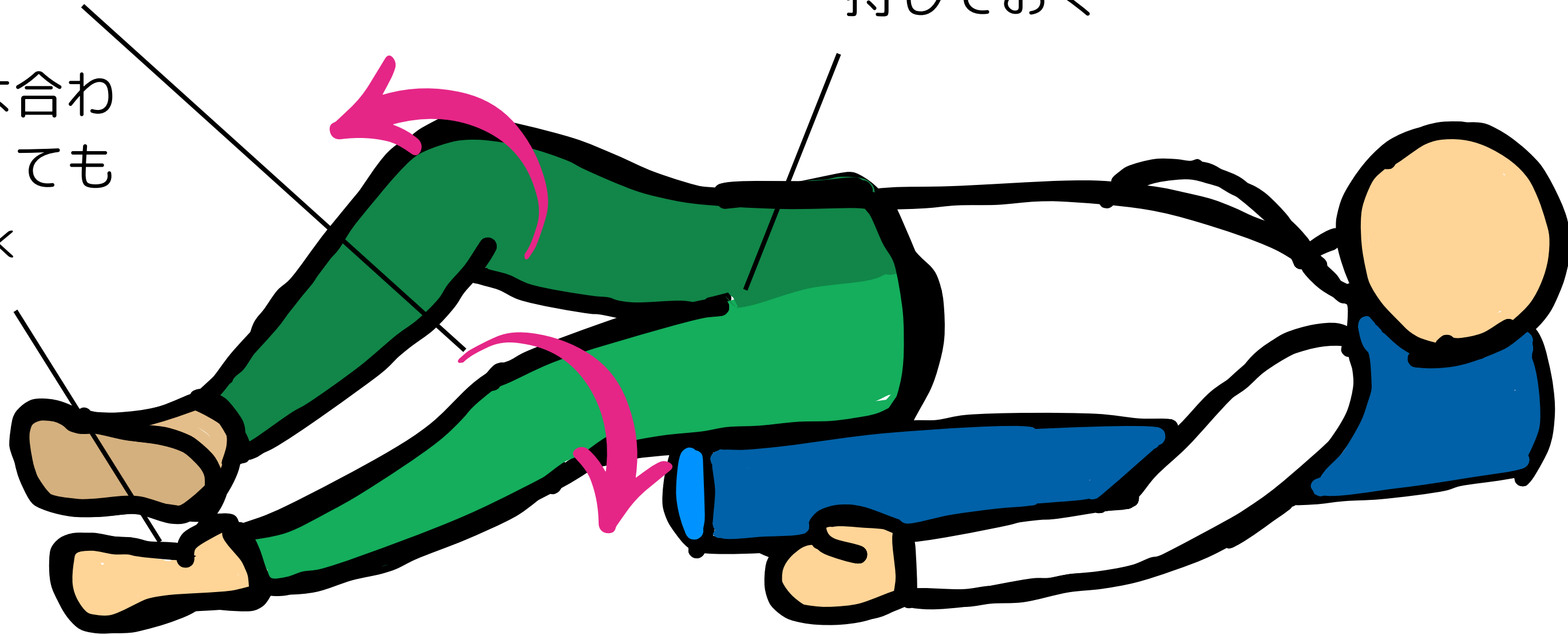
手の甲を床につけて
手のひらは上

股関節の リラクゼーション

足は基本の姿勢から足の裏
を中央に向ける。

股関節が一番楽な姿勢で保
持しておく

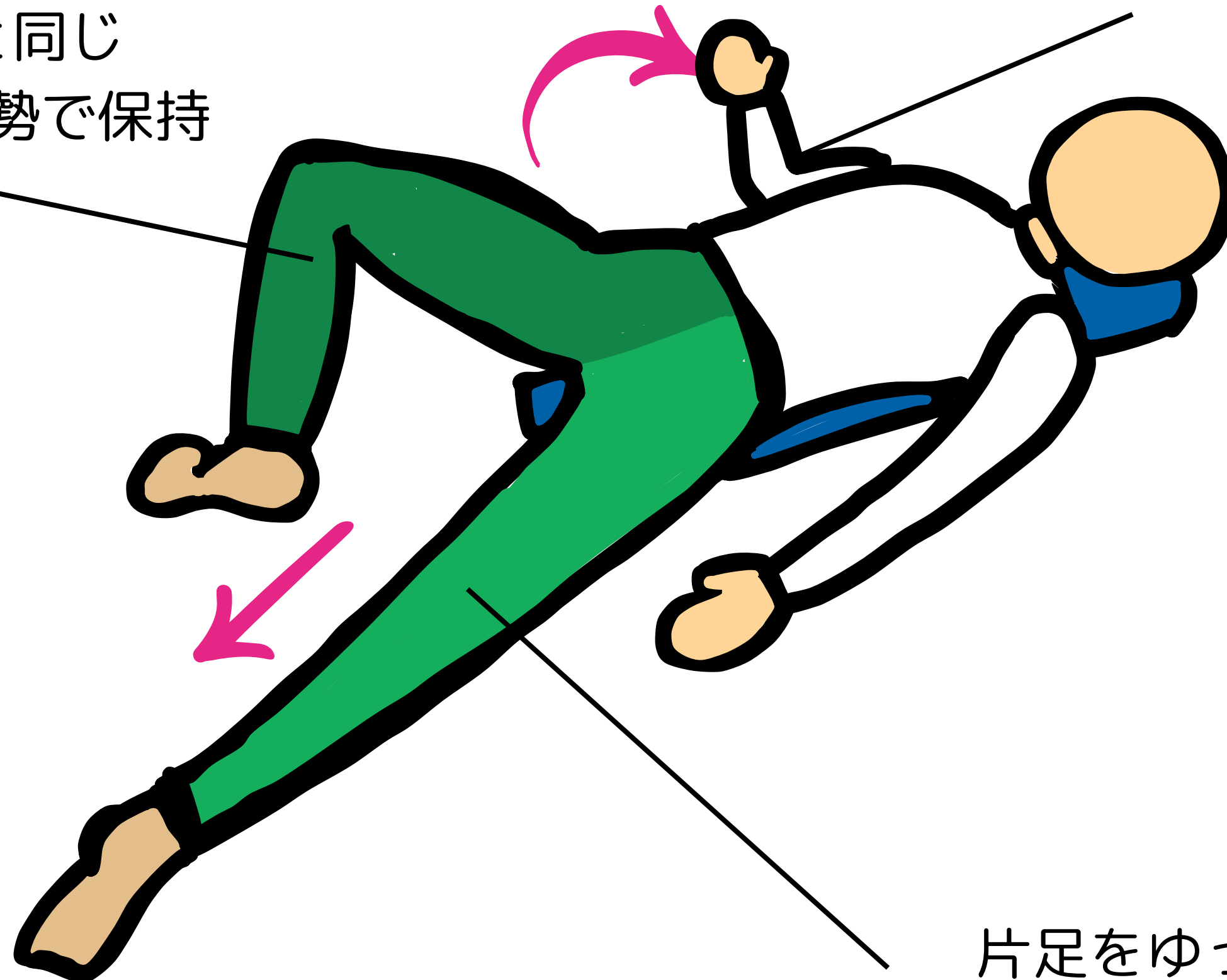
足裏は合わ
せなくても
ok



対角線運動にて
リラクゼーション

対角線上の腕を床上で滑ら
せつつ胸の高さまで移動

膝は基本姿勢と同じ
膝を立てて楽な姿勢で保持



片足をゆっくり伸ばす