

セル・エクササイズのやり方

ゆっくり呼吸しながら、1本の棒になったイメージで…



① 体を上へ伸ばす

- ・両足を肩幅に開いて立つ。
- ・両腕を上げ、ひじをグッと伸ばす。
- ・両手首を返して手のひらを合わせる。
- ・肩甲骨が内側に寄っているのを意識。
- ・息を吸いながら更に手を上へ伸ばす。



※手のひらを合わせるのが難しい場合、手首を交差させるだけでもOK。その場合でもひじは必ず伸ばす。

② 上半身を前に倒す

- ・おなかに力を入れる
- ・息を吐きながら上半身をゆっくり前へ倒す。
- ・90度まで来たら、息を吸いながらゆっくり戻す。(背筋はしっかり伸ばしたまま)



③ 上半身を左右に倒す

- ・息を吐きながら上半身をゆっくり真横に倒していく。
- ・腰周りの筋肉が伸びていることを意識しながら、倒しきる。
- ・息を吸いながら体を起こす。
- ・同様に逆方向に身体を倒し、起こす(背筋はしっかり伸ばしたまま)

④ 上半身を大きく回す

- ・ゆっくり呼吸をしながら上半身を大きく回す。
- ・腰を回すのではなく、指先で円を描くように。
- ・1周したら逆方向に回す。(背筋はしっかり伸ばしたまま)



夜と朝に行うといいですよ

①から④まで1回ずつ