

1日3分で体のゆがみを直そう！！正しくこの動きができますか???

東京タワーストレッチ

- ①まずは片方の足を前に出して膝立ちになり、両足を90度の角度に曲げます。そして両腕をまっすぐ伸ばし頭上で手を合わせますそのまま天井に向かってグッと手を伸ばします。
- ②次に、立っている前足の方に軽く体を傾けます
- ③地面についている膝を浮かせ、そのまま30秒キープです。これを左右1回ずつ行いましょう



①



②



③



ローネイトストレッチ

- ①このストレッチは体が伸びまくり、姿勢の改善に効果的です。まずは間向きに寝転がりましょう。
- ②続いて、天井側にある足を90度曲げます。このとき床に接する足はやや後ろに反らしつつピンと伸ばしておきます
- ③床に両手をつけて上体を起こします。岩場には腰をかけたいている人魚のイメージです！
- ④体が安定したら、床についた手をピンと張ります。足の近くにあるほうの手は腰に添え、顔を伸ばした足の方に向けながら30秒キープしましょう。これも左右1回ずつ行います。



①



②



③



④



ハンズレストOUCH

①このストレッチは立ったまま行います。まず、足を肩幅よりやや開き、両手を背後でギュッと握ってください

②組んだ手を床に向かotteグッと伸ばし、首を横に倒していきます。首の力を抜いて、頭の重さだけで倒すイメージです。左右それぞれ15秒キープしてください

③次は同じように、頭を後ろに倒していきます。**無理に首を倒すと痛める可能性がある**ので、ゆっくりと倒してください。ここでも15秒キープしましょう。右・左・後ろで1セットです。

①



②



③



あ~~~~
のびてるわ~~~~