

ストレッチって仕事やストレスで疲れた体をゆっくり動かしながら緊張した筋肉をほぐしていきます。

こんな使い方
高さ調節可能!!

基本のおなかやせポーズ

お尻の真裏に枕を置き、手はバンザイの形、脚はハの字にしてゆっくり寝ます。



目安は5分以内!

バストアップポーズ

厚みを薄くするなどして高さを調節してから縦に入れ、ゆっくり寝ます。



目安は5分以内!

背中が伸びる事により大胸筋の動きが良くなり、胸を持ち上げてくれます。

パイプの量を減らして、約200gでも効果があります。



ヒップアップポーズ

うつぶせになり、骨盤と恥骨の間の横に置き、ゆっくり寝ます。



目安は5分以内!

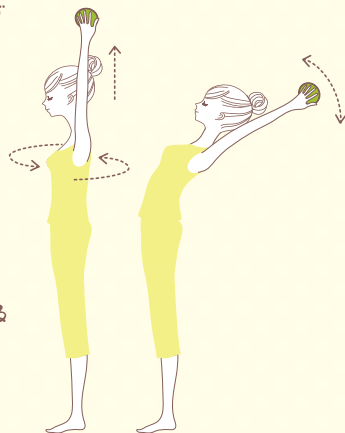
膝を伸ばし、脚を後ろに引くイメージで片脚ずつ交互に、約15秒~10秒行ってください。越を使わずにお尻の筋肉を使う運動です。

肩甲骨まわりのストレッチポーズ

大胸筋を伸ばしながら肩甲骨まわりを伸ばし動かすことで胸部の血行が良くなり肩こりなど緩和されます。

両かかとはくっつけたまま、まず頭の上でストレッチクッションを両手で持ち天井に突き上げる形で体全体が伸びているイメージしましょう。その時、鼻からゆっくり吸って口から細く長く吐き出します。1回~2回繰り返します。それから突き上げている形で2回~3回左右にひねりましょう。

正面を向いて2回~3回できるころまで後にそります。無理はしないでください。



アキレス腱ストレッチポーズ

アキレス腱ふらはきを伸ばすことで疲れからくる腰痛などが緩和されます。アキレス腱を伸ばすイメージでかかとをつけたままストレッチクッションにつま先をのせます。不安定と感じれば壁などに手をつけましょう。そのままの状態を約1分保ちます。ゆっくりとアキレス腱が伸びていると感ずることが大切です。無理はしないでください。大胸筋を伸ばしながら肩甲骨まわりを伸ばし動かすことで胸部の血行が良くなり肩こりなどが緩和されます。



両かかとはくっつけたまま肩の力を抜き背筋を伸ばすイメージを持ち後手でストレッチクッションを持ちます。ゆっくりとクッションを背中から離し、あごは上へ引き上げるように。目線は上に向けます。ゆっくりと3回~5回繰り返します。無理はしないでください。



太ももお尻まわりのストレッチポーズ

太もも、お尻の筋肉を伸ばし、ほぐすことで腰痛が緩和されます。背中をまるめないように足のばしてストレッチクッションの上に置き息を吐きながら、お腹からゆっくりと上体を前に倒しつま先を持ちます。つま先がつかめない場合はつま先の方向に指を伸ばします。ゆっくり3回~5回行ってください。無理はしないでください。



ポイント ゆったりとした呼吸法

鼻からゆっくり深く吸って口から出しお腹をこませます。頭・足が上下に引っ張られて骨盤が開まるイメージを持ちましょう。終わったら急に起き上がらず体を横にしてからゆっくり起きましょう。