

おうちでシェイプ ~ 背中美人編 ~

背中を動かし鍛えてスッキリ後ろ姿美人に！！

キヤット体操

四つんばいになります

猫が怒った時のように、背骨を一つずつ丸めよう！



猫が背伸びするように、背骨をそらせよう！！



行かないで ~ ポーズ体操

四つんばいになります



ポイント

- * 肩の下に手首
- * 骨盤の下に膝
- * 背骨の延長に頭

四角を崩さないように、片手ずつ床と平行になるように持ち上げます



ポイントは頭があがらないこと！！
目線は床。

四角を崩さないように、片脚ずつ床と平行となるように持ち上げます

腰が反らないように。
お腹に力を入れよう！



後姿は実年齢のバロメーター

人間は皆、老化現象として猫背・円背傾向になっていきます。背骨自体が硬くなり、動きも硬く悪くなる傾向です。

しっかり背骨を丸め反らせて筋肉を動かし、背中に凝りをためないように運動しましょう。

東洋の考えに、体幹（胴体）には任脈・督脈という経絡が流れていて、この経絡に気が滞ると体調に変化が現れるといわれています。背骨を整え、経絡の流れを良くしましょう。

背筋は老化現象で常に伸展気味になり、骨盤は後傾し、お尻は扁平になり、背中に脂肪がつきやすくなります。背筋を動かし鍛えて素敵な後ろ姿をゲットしましょう。

おうちでシェイプしよう！！

手と足を床と平行に対角上に持ち上げてよう！！



右手と左足
左手と右足