



Tacco先生

ヨガ・ワンポイントレッスン アクティブ編

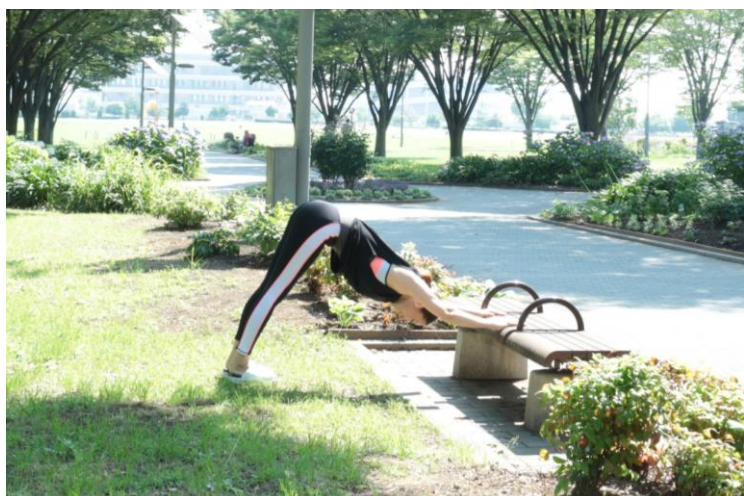
今回はベンチから立ち上がり、体を動かしてみましょ。公園のベンチ以外にも、ご自宅や会社の椅子を使ってトライしてみてください。

ヨガレッスン開催が難しい時期の為、セルフで出来る動きをご紹介します。

講師紹介：Tacco/酒井孝子

『今“に心地よく、楽しく健康的に自身と向かい合うヨガ”をコンセプトに、ヨガやピラティスを取り入れたレッスンを都内、湘南エリアで開催。指導の丁寧さとレッスンの楽しさは定評。また、ファミリーや初心者でも楽しめる、アウトドアフィットネスの推進にも積極的に取り組んでいる。』

下を向いた犬のポーズ (血行促進・背面のストレッチ)



- ①手からお尻を遠くに離すように背中を伸ばす。
- ②お腹を引き込むように。
- ③かかとで大地を踏み込む。

板のポーズ (体幹強化・お腹の引き締め)



- ①手首の真上に肩がくるように、ベンチに手を置く。首をすくめない。
- ②頭頂部からかかとを遠くに離し、1枚の板のようなイメージで。

横を向いた板のポーズ (バランス・脇腹の引き締め)



- ①右足を一步引いて、右手を上げて、下になった脇腹を使う。
- ②板のポーズと同様、1枚の板のようなイメージ。

三角のポーズ (代謝・やる気UP)



- ①つま先の向きを整え、前足を強く踏み体側を伸ばす。
- ②伸ばした手は、上に引き上げて胸を開く。
(手を伸ばしにくければ、頭の後ろに手を置いて肘を空に引き上げ、胸を開く)