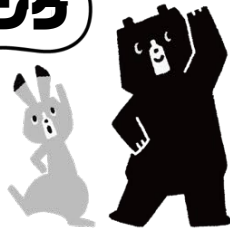


ちょこっと (トレーニング)



今回のちょこっとは『キャットアンドカウ』をご紹介します。
背中やお腹・腰回りの筋肉がほぐれ、柔軟性が高まり、インナーマッスルも鍛えられます。
また、身体全体の血流も良くなりリラックス効果が得られます。ぜひ行ってみてください。

効果

- ・ 脊柱の柔軟性を高める
- ・ 腰痛緩和
- ・ 血行促進と疲労回復
- ・ 腹筋、背筋の強化

キャット アンド カウ



① スタートポジション

肩の下に手首、股関節の下に膝をおき
四つ這いの姿勢になる



② キャット

息を吐きながら ゆっくり背中を丸める

POINT

両手で床を押し 視線はおへそ



②・③ を 3～5 セット 繰り返す



③ カウ

息を吸いながら ゆっくり背中を反らせ
胸を張る

POINT

背骨下から順番に動かし 視線は斜め上

★ご不明な点はスタッフまでお気軽にお問い合わせください。