

bdDoddance!

2014.10.15 『タオルを使った上半身エクササイズ!』

またまたタオルを使って運動してみましょう! タオルは洗面や手拭きに使うようなサイズで十分。家を出ていて、どうしてもなければ、ハンカチでも代用OK!



START!

両脚を腰幅に広げて立つか椅子に座り、背筋を伸ばします。両手も肩幅に開きタオルを握ります。長ければ端は垂れていても大丈夫。腕を伸ばしたまま、二の腕

Action Ⅰ



1のアクションで手を上げた状態にします。上げた手はそのままとし、1,2で上半身を左に倒します。3,4で元に戻して次は反対。呼吸は上体を倒した時に吐きましょう! 体重は左右均等にかけおきましょう。

Action Ⅱ



が耳につくまで、ゆくり上げます。1~4で上げて5~8で下げる。背伸びをせずに肩甲骨を意識して、背中の筋肉を使いましょう。手を上げる時には息を吐いて、下げる時に吸います。

Action Ⅲ

両手を真っ直ぐに伸ばし、アクション1の最初のポーズから、少し背中を曲げて、肩甲骨の間が広がるようにします。次はひじを曲げながらタオルを胸の前にゆっくり引いてきます。胸を張るようにしながら、肩甲骨の間が狭くなることを意識しましょう! 1,2,3,4で手を伸ばし、5,6,7,8でタオルを引きます。呼吸は手を伸ばした時に吐きましょう。



上から見た図。

Action Ⅳ



先ほどの手を伸ばして、背中を丸くした状態から1,2で上半身を左にひねります。両手が外側に引っ張られていくようなイメージ。3,4で元に戻し、5,6で今度は右にひねり、7,8で元に戻します。呼吸は背中をひねるときに吐きましょう。下半身は中腰のままで、両脚は均等に体重をかけます。