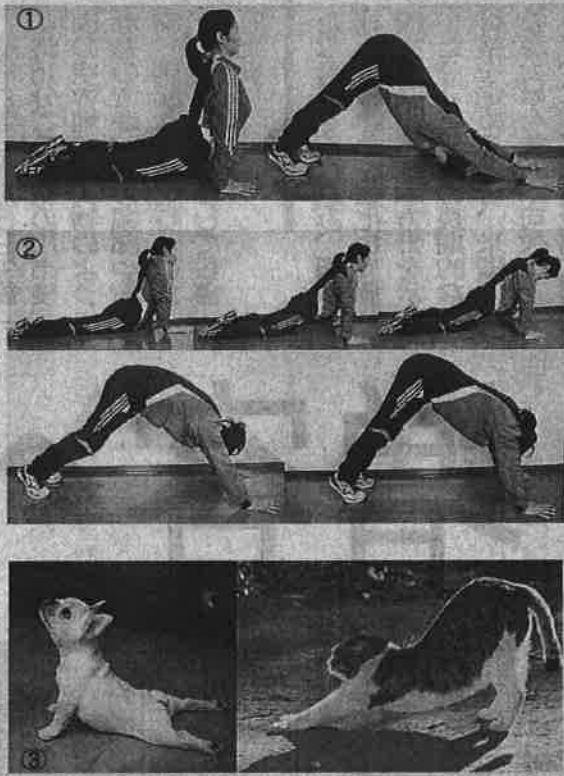




上体そらし～バンザイ



が目標です。
上体そらしの姿勢が正しくど
れましたか?
|| 同②腰、背中の硬さや肩甲骨の動きが悪く胸
が開けない人はコンディショニングや体幹の改善が必要です。この状態のまま上半身をアプローチしても改善しない場合が

正しい姿勢で正しく行
い、無理のない範囲で実施
します。その際に首を長く伸
ばし胸を張りましょう。そ
の姿勢から腰を持ち上げて
お尻を高い位置にし、腕を
挙げてバンザイのポジショ
ンにします。その際、肩と
腰を入れましょう。写真
①。

行きましょう。
上体反らしの姿勢を取り
ます。その際に首を長く伸
ばし胸を張りましょう。そ
の姿勢から腰を持ち上げて

日常から身体を柔らかく

お尻を高い位置にし、腕を
挙げてバンザイのポジショ
ンにします。その際、肩と
腰を入れましょう。写真
①。

正しい姿勢で正しく行
い、無理のない範囲で実施
します。現役選手は2秒に1回のペースで100回以上(一般の人は20回)

考えられます。日常から身
体を柔らかくすることに取
り組んで身体を整え、上体
そらしの姿勢が出来るよう
になります。次に、バンザイの姿勢はどうでした
か? || 同②股関節から正
しく屈曲し、立位でバンザ
イをしているのと同じよう
に上半身が正しい姿勢をと
られていますか?

歩行により手が自由になつ
たと言われていますが、犬
や猫よりバンザイが出来な
いようでは問題です。まだ
まだ寒い日が続きますが、
トレーニングライフで身の
こなしを良くし活動的な毎
日を過ごしましょう。問題
のある人は専門家に相談し
ましょう。

(日暮恭子・ライトボ
ディアスレチックトレーナー
一)
健康アップ体操などを「ライトボディ」ホームページで動画などを使い紹介しています。アドレスは以下の通りです。
http://www.bb1992.com/tra_life/index.html

健康アップ体操などを「ライトボディ」ホームページで動画などを使い紹介しています。アドレスは以下の通りです。
http://www.bb1992.com/tra_life/index.html