

ストレッチポールを使ってストレッチをすることで、正しい姿勢へ導き、
身体全体の不調を改善していきます。

ストレッチポールを使用する前に、前屈、側屈、体ひねり捻転、首や腰の痛みや違和感、仰向けの姿勢で体の状態を確認してください。

前後のセルフモニタリングを してみましょう

使用前に必ず床の上で仰向けに寝て、背中の状態をセルフモニタリングします。特に、肩甲骨の向き、肩の上り具合、腰の反り具合、接地面積などを確認。
エクササイズ後に、もう一度同じように再モニタリングすると、前後の体の変化がわかりやすくなります。

■基本姿勢 乗る時は両手で体をささえながら、ゆっくり仰向けになります。



1 基本姿勢

ゆっくり、大きく深呼吸をします。

2 床みがき運動

基本姿勢で、手を置いている位置で床に手をつけたまま円を描くように手を動かしてみます。
肩甲骨のまわりがやさしく揺れている感じです。



2 床みがき運動

3 肩の上下運動(=肩甲骨運動)

軽く天井に向かって「前ならえ」をします。腕が天井に引っ張られていくような感じで腕を伸ばし、肘は曲げずそのまま、スーッと肩甲骨をもどし、おろしていきます。
5～6回ゆっくり上下させます。



3 肩の上下運動

4 鳥の羽ばたき運動

肘を床から離さないように、両手腕で鳥のように羽ばたいてみましょう。
ゆったりとやさしくツッパリ感を感じない程度に腕を広げます。
力を抜いて肘が曲がったままでもかまいません。
ゆっくり大きく床から手が離れそうになるところまで5～6回ゆっくりおこないます。



4 鳥の羽ばたき運動

5 ゆらゆら運動(小さな揺らぎ運動)

基本姿勢で、全身の力を抜き、左右に小さくユラユラします。ストレッチポールを少しだけ転がすようにし、コロコロと自分の体重で背中をマッサージするイメージです。

ボールの降り方

降りる時は、お尻からズルズルと滑るように降り、すぐに起き上がらず、しばらくは仰向けになっておく

