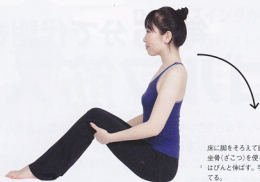


インナーマッスルを鍛え シャープなラインに

ローリング・ライク・ア・ボール

首から骨盤にかけての上半身と、太もも裏のハムストリングなどの下半身にかけたの体全体をほぐす。胸部から骨盤にかけてのお腹と背中部分のインナーマッスルも鍛えられる。勢いをつけすぎると首などを痛める原因になるので注意。



床に足をそろえて座る。このとき坐骨(ごこつ)を使って座り、背骨はびんと伸ばす。手はひざ裏に当てる。



息をたくさん吸って吐きながら、足を手で抱えた姿勢のまま、頭から少しづつ体を起こす。太もも裏の筋肉を使って足を前に引っ張るイメージ。勢いをつけるのではなく、背骨から骨盤にかけての体の軸を感じながら起こしていく。



息を吐きながら背中を後ろに傾ける。頭に載せているグラスを倒さないようなイメージで、横はボールを抱えているようにつぶさず。視線はゆっくりと下に落とすしていく。



息を吐きながら、太もも裏の筋肉を使って足を頭の方にごろんと持っていく。頭はうなずくように少し前に傾けて、手は足のすねに置き、足を抱えるように。骨盤の位置は保ち直す。



体をゆっくりとコントロールしながら背中を床につける。息を吸いながら、背骨のはうから、頭にかけて少しずつ床につけていく。手はひざの裏をキープ。

pilates for the GUTARA