



マット1枚で始める! おうちヨガ習慣



🧘 おうちヨガ習慣の目的 🧘

簡単なヨガのポーズと呼吸で、体をリラックスさせます

心と体のバランスを整えることで、エネルギーがみなぎります



心地よく

ヨガを行うためのポイント

- Point 1 ポーズを保持する時間は30秒程度を目安に
- Point 2 ポーズをほどいた後、リラックスをして開放感を味わいましょう

こんな効果が期待できます

✓ リラックス

✓ 柔軟性向上

✓ 姿勢改善

前屈 ももの裏の柔軟性を高めるポーズです



- ① 両足を揃えつま先を上に向け、息を吸いながら両手を上げます
- ② 息を吐きながら、上体を前に倒します

POINT 膝を伸ばします

フネ 腹筋を強化します



- ① 両膝を曲げ、手で膝裏を持ちます
- ② 息を吸って吐きながら、腰・背中を丸め、上体を倒します
- ③ 両脚を上げ、手を前に伸ばします

POINT 背中・腰を丸めます

膝立て捻り 背骨の歪みを整える効果が期待できます



- ① 片膝を曲げ、反対の足の外側にかけます
- ② 息を吸って背すじを伸ばし、吐きながら上体を捻ります

POINT ウエストから捻ります ※反対側も行います

戦士 集中力や、やる気を引き出すポーズです



- ① 片脚を大きく後ろに引き、つま先を外側に向けます
- ② 膝を曲げ踏み込み、息を吸いながら両手を上げます

POINT 胸を開きます ※反対側も行います

注意点 ・呼吸をしながら行います ・心地良いと感じるところまで行います ・痛みを感じないところまで行います ・伸びている部分を意識します

スポーツクラブルネサンスを法人会員様限定の特別価格でご利用いただけます。まずは「無料見学」「特別価格の体験」からお気軽にお試しください!

👉 詳しくはこちら



COPYRIGHT by RENEISSANCE INC. All Right Reserved
私的使用の範囲を超えた、本資料内容の利用(複製、改変、転載、送信、頒布、第三者へ販売、二次的著作物の作成等の一切の行為を含む)は、禁止しております。

RENEISSANCE