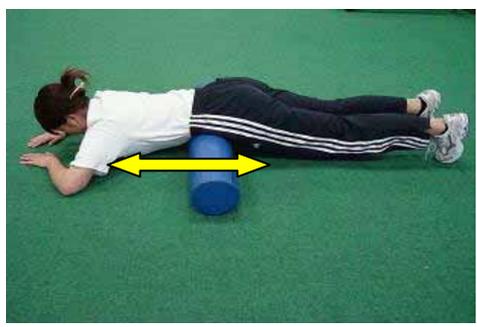


ちょっとひと息マッサージ編：トレーニングをお休みして日頃の疲れを癒しましょう

ここでは、お腹まわりと背中全体をストレッチしながら行うマッサージを紹介します。

日頃の疲れを回復させながら、腹筋や背筋に刺激することができるので、腹筋や背筋のトレーニングが苦手な方にもおすすめです。また、胃腸の調子を整えるなど、体を内面からリフレッシュする効果も期待できます。

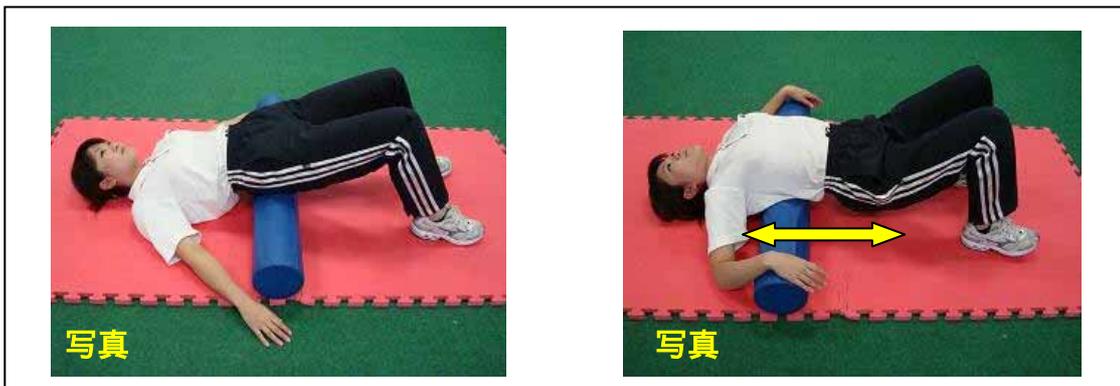
1) お腹まわりのマッサージ



- ・ポールを横向きに置き、おへそあたりにポールをあわせてうつ伏せになります。
- ・両肘と両つま先を床につき体全体を前後に動かします。
- ・ポールがおへそのあたりを移動する程度の、狭い範囲で体を動かすのがポイントです。

- ・ポールの突き上げが強いと感じたときは、肘とつま先で体重調節しましょう。

2) 背中へのマッサージ



- ・仰向けになり両膝を立てた姿勢から、お尻を持ち上げポールをお尻の下にいれます。(写真)
- ・両脚と両肘で体重を支えながら、ポールが背中全体をコロコロと移動するように、体を前後にゆっくり動かします。(写真)

腰に障害や不安がある方は行わないでください。