

令和元年度福利厚生事業講習会 写真

③ やせる姿勢改善トレーニング

令和元年7月11日(木) 18:15 ~ 19:30

鹿児島木材産業協同組合

### ③やせる姿勢改善トレーニング

令和元年7月11日



スタイル抜群の宮崎先生、丁寧な説明で分かりやすいです。



体幹がとても大事。まずは自分の姿勢をチェック。



四つん這いになって深呼吸。  
息を吸って背中を上げ、吐きながら背中を下げます。

### ③ やせる姿勢改善トレーニング

令和元年7月11日



息を吐きながら体をひねって自分のお尻を見ます。



休憩の姿勢、脱力します。



四つん這いになって左手、右足を水平に伸ばします。  
この状態で背中を上下させます。



四つん這いになって右手、右足を水平に伸ばします。  
これはとてもきつい、難しい。



### ③ やせる姿勢改善トレーニング

令和元年7月11日



身体を伏せた状態で両手、両足を上に伸ばします。  
この状態で手足をバタバタと上下させます。



身体を骨盤の上に乗せて前後に動かします。



膝を抱えて深呼吸をします。



身体の中心を太ももの上に載せ、息を吐きながら  
体重を載せ、脱力します。



### ③ やせる姿勢改善トレーニング

令和元年7月11日



土踏まずをたたいてほぐします。  
土踏まずが半円状になっているのを意識します。



首の後ろの骨の部分を抑えて首を上下させます。  
頭を土踏まずの上に載せるようなイメージで。



土踏まずの上に頭を載せるイメージで、腕を前後に動かしながら、体を上下させます。





### ③ やせる姿勢改善トレーニング

令和元年7月11日



手を横に広げ、胸を広げて深呼吸します。



身体をひねりながら上下させます。



最後静態のポーズ。体をマットの上にゆだねて脱力。  
このポーズで深呼吸を繰り返します。



骨盤の上に体を載せるイメージで、深呼吸。  
お疲れさまでした。