

自宅でもできる

健康増進フロア第3土曜日参加者限定配布

リフレクシユヨガ



ハトのポーズ

ハトのポーズ ～体幹強化～

脚のつけ根から太もも前面のストレッチ。
ゆっくりとしたヨガ呼吸（鼻からの吸い込み、吐き出し）を行う。

【目安】姿勢を維持したままヨガ呼吸を3～5回程度

ネコのポーズ ～両腕と両脚の強化～

腹筋・背筋の動きで筋力アップや
ストレッチ効果がある。

【目安】ゆっくりと5セット程度



ネコのポーズ



やすらぎのポーズ

やすらぎのポーズ ～最後はこのポーズで～

仰向けで両腕・両脚を伸ばす。（横向きやうつぶせでもOK）

ヨガの最後に行い、ヨガ呼吸に集中して新しいエネルギーをチャージする。

【目安】5分程度

★継続することによる運動効果★

- 1.集中力アップ
- 2.代謝アップ
- 3.筋力アップ
- 4.ストレス解消
- 5.心と身体の解放
- 6.ポーズが出来た時の達成感

★自宅で運動する際の注意★

- ・運動の効果には個人差があります。
- ・無理にポーズをとったり姿勢を維持することは、ケガの原因となりますので止めましょう。
- ・室温や服装に気を付けて体調を崩さないようにしましょう。



一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します