

タオルポール

タオルポールの作り方



① バスタオルを半分に折り、端からしっかり丸めていく。



② 床または畳の上に置き、枕はポールと同じ高さに合わせる。

ポイント!

○ 手足は自分の一番リラックスできる場所を探しましょう!

タオルポールエクササイズ①



① タオルの端にお尻を乗せる。



② 背骨がタオルに沿うようにゆっくり仰向けになる。



③ 手のひらを上に向け腕を横に開きリラックスする。

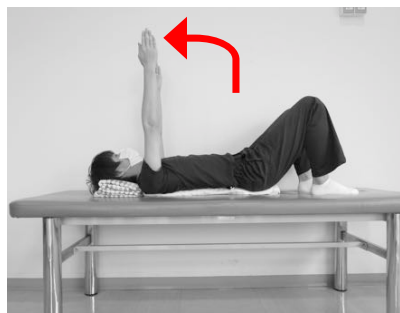
③の姿勢で5分保つ!

※長時間行う事で痛みが起こる場合があるので、時間を守って運動しましょう。

タオルポールエクササイズ②



① 膝を曲げ、腕を体の横に



② 手の平を内向きにして、息を



③ 息を吸いながらゆっくり

①の

つける。

吐きながら体を伸ばしていく。

姿勢に戻していく。

回数: 息を吐きながらゆっくり上げ、吸いながら下ろす×10回!