

チエアアヨガ

「お尻に歳を取らせない！」

「チエアヨガ」は、老若男女を問わずどなたでも簡単にできる「椅子を使用したヨガ」のことです。自宅で手軽にでき、特別な道具も不要です。「心と体の健康づくり」のためにも、ぜひ毎日の習慣に取り入れてみませんか？

動画で紹介中

トレーナー-MATSUの
チエアヨガ



歳を重ねると身体全体の筋肉が衰えたり筋量が少なくなってきます。その中でもとりわけお尻のお肉はもともと大きい筋肉だけに、衰えが目立つ部分で、気になる方も少なくないのではと思います。お尻まわりの筋肉「殿筋群」が衰え始めると、自然と前かがみの姿勢が増え、背筋を伸ばした状態で歩くことが徐々に難しくなってきます。残念なことに、実はウォーキングやジョギングだけでは、「ランニング以上のスピードで走らなければ」「殿筋群」を発達させるだけの運動量を得ることはと体が難しいのです。今回は、「殿筋群」や背筋、体幹にもアプローチできるメニューの中から、椅子を使って簡単にできる「スパイラルバランス」をご紹介します。



①椅子から40〜50cm離れた位置に立ち、足を腰幅程度に広げます。

②膝を伸ばした状態のまま、両手を椅子の座面中央につきます。

③両手で体を支えながら頭を上げ、まっすぐ前を見ながら、左足をゆっくり腰の高さまで上げていきます。

④次に右手を前方に伸ばして「ピン」と突き出します。

⑤バランスをキープしたまま静止し、深呼吸(鼻から3秒で吸って、鼻から3秒で吐き出す)を行い、元の体勢に戻します。

⑥左右を入れ替えて、同様に行います。



敦賀きらめき
施設長 松見 静男
(チエアヨガインストラクター)

敦賀きらめき
TEL.0770-21-1500
時間/9:00~17:00
(月~金)

参考
日本福祉人材育成協会 資格認定講座
「チエアヨガインストラクター~Basic~」教本

昔から耳にするように、「大きいお尻」は健康のしるし。いつまでも背筋を伸ばして歩けるよう、日々、「殿筋群」をたくさん動かすよう心掛けていきましょう。

(注:チエアヨガは診断治療を目的としたものではありません)

