

グルート(GLUT)



お尻

- 器具の正面に立つ
- 片方の脚は床台の真ん中(後方)に置く。
- あぐらをかくように上段に片足を乗せる。
- 背筋を出来るだけ前方に伸ばす。
- 上半身を低くする。
- 立っているほうの脚を完全に伸ばす。
- かかとは床を離れない。

イシオ(ISCHIO)



脹脛

- つま先を石部の隅っこの部分に引っ掛ける。
- 足指で石部をつかんで踵(かかと)を下げる。
- 膝(ひざ)は十分伸ばす。
- 踵は下げたまま上半身を前に倒して頭も下げる。
- 肘(ひじ)は軽く曲げておく。

ヒップ(HIP)



腿前



- 顎(あご)を引く
- 上半身を後ろに倒す(倒しやすい方に！)
- 足の甲をしっかり床にくっつける。
- 腕は器具の外へ出すか、もしくは胸のところでクロスさせる。
- 背中が器具へ付くまでゆっくり体を倒す。

スパガード(SPAGAT)

腿前



膝裏

- 片方の膝をクッションの上に置く。
- 片方の脚をキャリッジに置く。
- 前脚を伸ばす。
- つま先は上半身と同じ向きにする。
- ゆっくりコントロールできる範囲で出来るだけ遠くまでスライドさせる。
- 後ろ足の甲はしっかり床にくっつけてパッドを押し込む。
- 上半身はまっすぐに立てる。

チェスト(CHEST)

呼吸



胸

- 腰にオレンジ色のパットを入れる。
- 顎を引いてお臍(へそ)を前方へ出す。
- 背もたれにもたれかかる。
- 木のバーをもって両手を斜め上後ろ方向へ伸ばす。
- お腹に力を意識して胸を開く。
- その姿勢で大きな呼吸を5回行う。

ラテラル(LATERAL)

肋骨



腰

- 両脚を床のクッションへ乗せる。
- 手前の足を前に、下の足を後ろにする。
- 骨盤の側部をクッションの上に乗せる。
- 身体が下を向かないように注意する。
- 胸がやや上を向くようにストレッチする。
- 横にあるイシオのマシンを手で支えながらゆっくりと側屈(そっくつ)する。

スパインローテーション(SPINE ROTATION)

背骨



- マットに横向きに寝る。
- 器具に抱き枕のように足を乗せる。
- 器具のストッパー(ベルト)を締める。
- ウェイトボール3kg / 5kgどちらかを両手で持つ。
- マットに背中全体が付くように身体をねじる。
- 反対側に移動して左右行う。

スパインコレクター(SPINE CORRECTOR)

背骨



- ウェイトボール1kgもって行う。

- 正面に座り胸を開く、首は器具に付ける。
- 横を向いて座り側屈(そっくつ)も行う。

