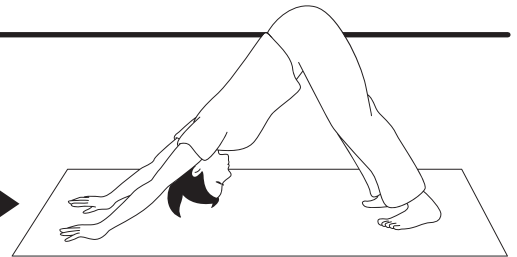
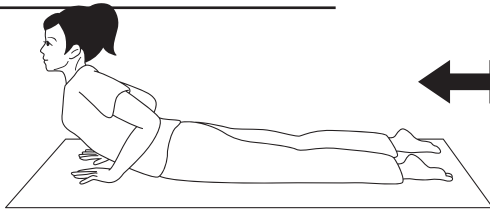


▼ 心と体と呼吸のバランスを整える方法として2500年前にインドで系統立てられたヨガは、今も手軽にできる健康法として大変人気です。動作中はゆっくりとした呼吸で、からだの内側に意識を集中させます。ポーズは15秒間静止させますが、決して無理をしないことがポイントです。ポーズに応じてマットを使い分けたり、補助具を使うとさらに効果的です。また、ピラテスは西洋のヨガとも言われ、ゆがみのないバランスのとれたボディメイクに最適なエクササイズです。

【ダウンワードフェイシングドッグ】

うつぶせ姿勢から、足の甲を床につけて、息を吸いながら上体を起こします。



足裏を床につけ、息を吐きながら逆Vの字をつくります。腕は前方に伸ばします。

【三日月のポーズ】

正座の姿勢から、右足を一步大きく前へ出して、立てひざになります。ひざの上に置いた両手を息を吸いながら合わせて真っすぐ上げます。

(反対側も同様に行います。)

股関節のストレッチと骨盤のリセットに効果的です。



【三角のポーズ】

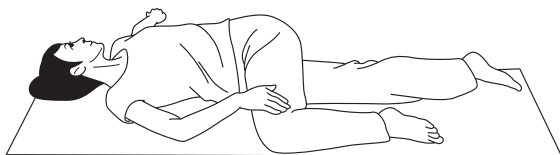
大の字に立った状態から、息を吐きながら上体を右に傾け、右手で右足首をつかみます。息を吸いながら左胸を真上に伸ばし、指先を見ます。息を吸いながらゆっくり最初の姿勢に戻します。

(反対側も同様に行います。)



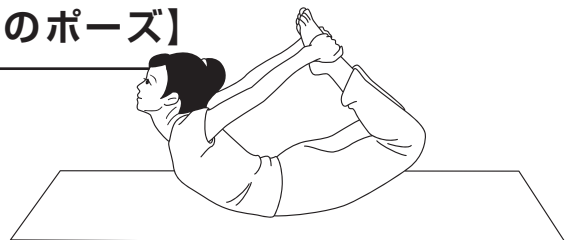
【ねじりのポーズ】

ウエスト・ヒップを引締めます。倒したひざと反対側の肩がフロアから浮かないようにします。



【弓のポーズ】

背筋を強化し腰部の内臓を刺激します。肩幅に開いた足を、息を吸いながら両手で引き上げ背中を反らせます。ひざを伸ばす様なイメージで。



ヨガでは、こころとカラダの調和を図るために様々なポーズをとります。反動をつけず、無理せずゆっくり行いましょう。

FITNESS GEAR

▼ YOGA MAT 【ヨガマット】

▼ MAT 【エクササイズマット】

YG-01
ヨガマット
(ブルー)

YG-02
ヨガマットレインボーカラー
(グリーン・オレンジ・ブルー・レッド)

YG-08
ピラテスパランスマット
(ブルー)

MAT-01
エアロビックマット
(ブルー)

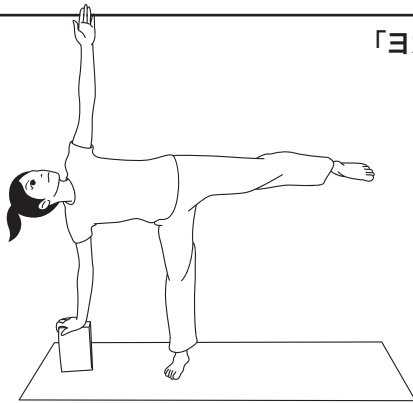
MAT-02
ワークアウトマット
(ブラック)

MAT-03
キャリー
フィットネスマット
6枚折り (ブルー)

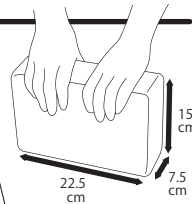
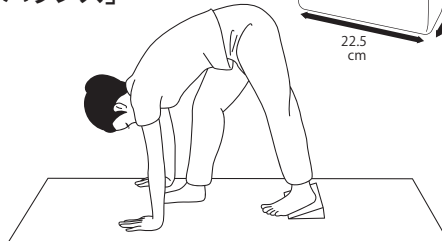
MAT-04
キャリー
フィットネスマット
8枚折り (ブラック)

▼ PROPS(プロップス)と呼ばれる補助道具は、関節可動域の改善、柔軟性の補助に大変役立ちます。ヨガブロックは、置き方次第で3段階の高さ調整が可能で、ポーズに補助が必要な時とても役立ちます。

【ヨガブロック・ヨガエッジ EX】



「ヨガバランス」



心と体の調和を図るヨガでは、バランスはとても重要。難しいポーズもブロックやエッジがあれば簡単にできます。ブロックは、置き方次第で高さを3段階調整できます。

FITNESS TIPS

猫背の不適切なポーズ▶
効果も半減

NO Good



正しい姿勢▶

ヨガエッジをお尻の下に敷けば、無理なく正しいポーズがとれます。

Good!!

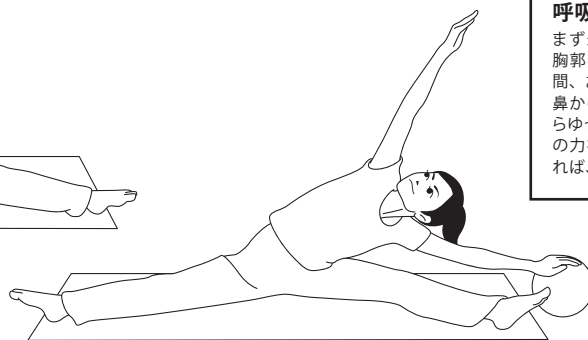


呼吸法のポイント

まず最初にマスターしていただきたいのが、胸郭を上げるための深呼吸。息を吸っている間、お腹の伸張を伴うので最も効果的です。鼻からゆっくりと息を吸い、吸い切ったら口からゆっくりと息を吐きながら背筋を伸ばして肩の力を抜いてリラックスします。呼吸が深くなれば、代謝も上がって体調も改善します。

【ヨガボール EX】

「開脚のポーズ」

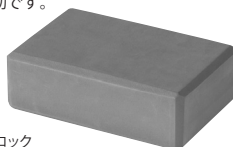


ヨガボールの動きで可動域を効率良くひろげ、無理無くポーズが決められます。また肩、背中、太ももの筋力を高め、腰痛改善効果も期待できます。

FITNESS GEAR

▼ YOGA BLOCK 【ヨガブロック】

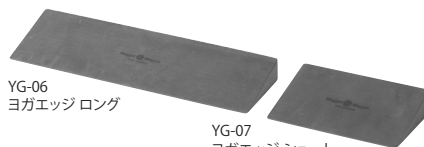
肩甲骨、体幹部、骨盤などの安定性を高めるためのプランク動作やポーズを補完するための補助具として使うと有効です。



YG-03
ヨガブロック

▼ YOGA EDGE 【ヨガエッジ】

座位、立位などあらゆるポーズで柔軟性の補完、正しい姿勢の保持にとても有効です。正しいポーズで行えば効果も倍増します。

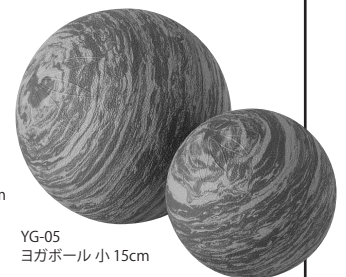


YG-06
ヨガエッジロング

YG-07
ヨガエッジショート

▼ YOGA BALL 【ヨガボール】

地球を彷彿させるデザインのヨガボールは絶妙な軽さと手触り感で新しいヨガの世界に誘います。可動域を効率良く使ってポーズがきめられます。



YG-04
ヨガボール大 20cm

YG-05
ヨガボール小 15cm

⚠ エクササイズを安全に行うために必ず守ってください。

ご紹介した運動は、健康な方のための一般的なものです。疾患やリハビリ中に使用する場合は、事前に医師等にご相談ください。また、運動中に異常を感じたら、直ちに使用を中止し専門家に適切なアドバイスを仰ぎましょう。

カタログ掲載のエクササイズツールは運動目的以外に使用しないでください。使用前に運動器具に破損箇所がないかご確認ください。運動する周囲に障害物(含フロア上の小物や暖房機)がないかご確認ください。保管は直射日光や暖房器具の影響を受けない状態で保管してください。マットやギアをきれいに使うために、固く絞った布で拭いてください。長持ちさせるためにも、洗剤等はご使用にならないでください。