

プロが教えるちょこっとアドバンス

寒さが一層厳しくなってきましたね。身体が冷えることで血流が悪化し、むくみやすくなります。そこで今回は職場のデスクやおうちで座ったままできるストレッチ方法をPilates Golf Yardの代表 中山 由美子さんにお聞きしました。代謝をあげて凝り固まったむくみをほぐし、身体をぽかぽか温めましょう。



中山さん(右)と日本プロゴルフ協会インストラクターの太田利輝さん(左)

脇腹を伸ばしてリラックス



左の手首を持って右に引っ張ります。10秒間キープし、反対も繰り返します。

ここがポイント!
背筋を伸ばして。肩こり解消にも効果的!

股関節のストレッチ



右足を左の太ももの上に乗せます。そのまま手を前に下ろし、反対の足も同様に。

ここがポイント!
無理は禁物! できる範囲で行いましょう。

デスクワークの方に最適! 肩甲骨回し



手のひらを外側に向けたまま、前から後ろへ腕を大きく回します。肩甲骨が動いていることを意識し、15秒間続けましょう。

ここがポイント!
背筋をしっかり伸ばしましょう。お腹に力を入れてへこませ、呼吸のリズムを意識しながら行います。

このストレッチも肩甲骨を柔らかくするのに効果あり!
両手を肩に置き、肘を大きく後ろに回すことを意識して行いましょう。反対回しも同様に。



前で肘同士が付くくらい大きく回す。

Pilates Golf Yard

明石市二見町西二見570-2
二見センタービル1F
☎070-4089-7333

ピラティスで可動域を広げ、ゴルフの飛距離を伸ばすことを目的として、少人数制のレッスンを行っています。ピラティスは姿勢改善やダイエットなどを目的に、老若男女問わず様々な方にご利用いただいています。こだわりのカラーゲンランプや、プロによるマンツーマンのゴルフ指導をぜひ体験しにいらしてください!



マシンピラティス



©PILATESGOLFYARD

詳細は
Instagramまで!