

# ヨガブロックの使い方

## ①フットワークシリーズ (パラレルスタンス)



### 補助

- ・ 太ももを外旋する
- ・ 膝が内側に入らないよう

### 目的

- ・ ニーイントゥーアウトの矯正

## ②ヒップリフト・アームカール ストレートアームレイズ

内腿に挟む  
※足は拳幅に開く

### 目的

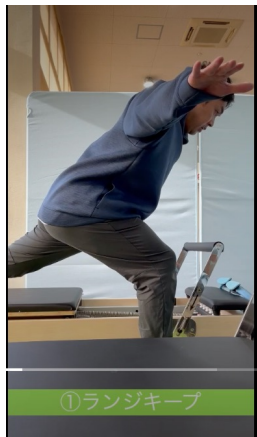
- ・ 内転筋とコアを使う意識を高める

# ウォーミングアップ

フットバーを使わずにマット上で行う方法あり

## ①ランジキープ

重り：●



### ポイント

- ・膝つま先真っ直ぐ
- ・膝角度90度（目標）
- ・前傾45度

### 目的・効果

- ・臀筋とハムを温める
- ・体幹を目覚めさせる

## ②ランジツイスト

重り：●



### ポイント

- ・膝つま先真っ直ぐ
- ・膝角度90度（目標）
- ・前傾45度
- ・頭、お尻の位置固定

### 目的・効果

- ・臀筋とハムを温める
- ・体幹を目覚めさせる
- ・胸椎可動域アップ

## ③膝伸ばしデッドリフト

重り：●



### ポイント

- ・膝つま先真っ直ぐ
- ・膝ロックしない
- ・頭、お尻真っ直ぐ

### 目的・効果

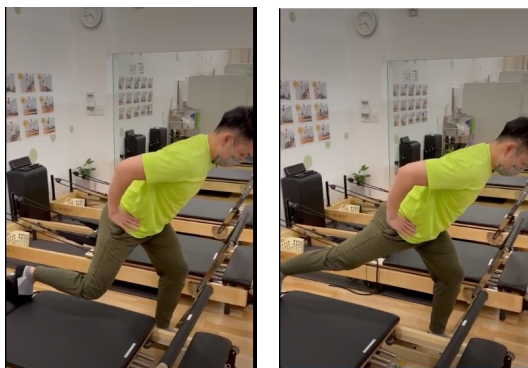
- ・臀筋とハムを温める
- ・体幹を目覚めさせる
- ・股関節をうまく使えるようにする

その他：研修動画サイトにその他ウォーミングアップ種目あり

# メイン 1

## ①ランジ

重り：●



### 補助のポイント

- ・膝が内側に入らない
- ・足の親指を踏む

### ポイント

- ・膝つま先真っ直ぐ
- ・膝角度90度（目標）
- ・前傾45度
- ・頭、骨盤の位置固定
- ・腰が開かない

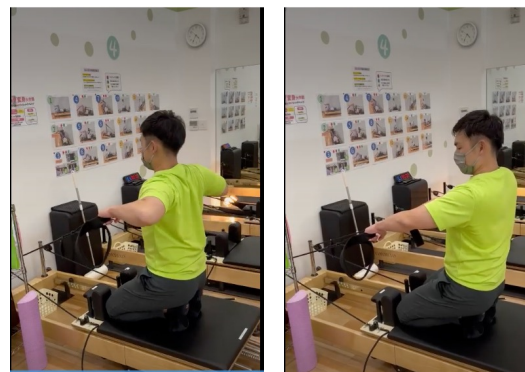
### 目的・効果

- ・股関節伸展時、骨盤と腰椎を安定させる
- ・前脚の臀筋強化

その他：研修動画サイトに動画解説あり

## ②ローイング

重り：●●



### 補助のポイント

- ・肩甲骨の内転
- ・腰が反らない

### ポイント

- ・斜めの方向に引く
- ・肩甲骨を内転する
- ・腰が反らない

### 目的・効果

- ・猫背改善
- ・背中への引き締め

# メイン2

## ①コアツイスト

重り：●



### 補助のポイント

- ・腰を固定し、胸を回転する

### ポイント

- ・基本姿勢
- ・頭、骨盤の位置固定
- ・腰が開かない

### 目的・効果

- ・くびれ

## ②ストレートアームレイズ&クランチ

重り：●



### 補助のポイント

- ・肋骨を締める

### ポイント

- ・首に力入れない
- ・腰丸める
- ・肋骨を締める

### 目的・効果

- ・くびれ

# 整体

## ①ランジツイスト&ショルダーロール

重り：●



### 補助のポイント

- ・膝真っ直ぐ
- ・腰反らない

### ポイント

- ・膝つま先真っ直ぐ
- ・基本姿勢
- ・頭、骨盤の位置固定

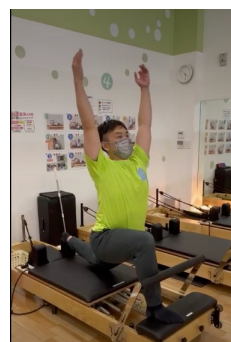
### 目的・効果

- ・腿前ストレッチ
- ・胸椎ストレッチ
- ・胸筋ストレッチ

その他：研修動画サイトに動画解説あり

## ②ランジ&ショルダーロール

重り：●



### 補助のポイント

- ・膝真っ直ぐ
- ・肩甲骨挙上
- ・腰が反らない

### ポイント

- ・目線少し上げる
- ・肩甲骨を内転する
- ・腰が反らない

### 目的・効果

- ・猫背改善
- ・背中への引き締め

# その他

- ストラップ調整調整方法統一
- 今後3ヶ月ごとに動画配信