

MEN'S YOGA

— 男すべからくヨガすべし —

肩周りをほぐして、牛顔のポーズにトライ!

筋肉を軟らかくするとは、筋膜を軟らかくすること。鼻水のような性質の筋膜は温めることで柔軟性がアップ。足裏とハムストリングは体の後面

33W x 2L = 66(66)

筋肉を軟らかくするとは、筋膜を軟らかくすること。鼻水のような性質の筋膜は温めることで柔軟性がアップ。足裏とハムストリングは体の後面筋肉を軟らかくするとは、鼻水のような性質の筋膜は温めることで柔軟性がアップ。

this issue

カチコチの肩周り。スムーズに動かすための正しいステップをマスター

ダミーダミー太もも裏を的確にほぐすにはほぐす場所と順番を押さえよう。

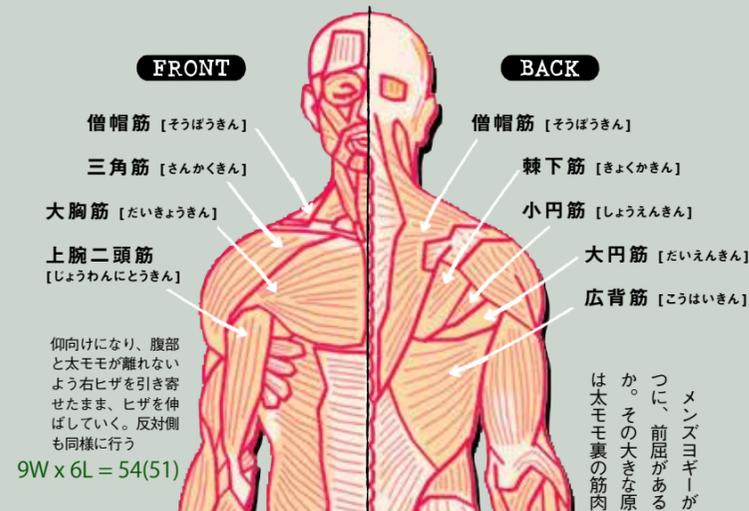
YOGA MEN



Profile 大江清一郎 先生

おおせい いちろう。日本体育協会公認アスレティックトレーナー、ヨガインストラクター、鍼灸あんまマッサージ指圧師、健康運動実践指導者。11年「BLUESKY 鍼灸マッサージYOGAスタジオ」を立ち上げ、整体×ヨガの独自の施術を行う

19W x 6L = 114(114)



メンズヨギーが苦手なポーズの一つに、前屈があるのではないだろうか。その大きな原因となっているのは太もも裏の筋肉、ハムストリング。ハムストリングとは、ざっくり言うと股関節とヒザの動きに作用している太もも裏の筋肉のこと。筋肉は、収縮と弛緩を繰り返して働くので、かたまっていたり凝っている状態では使えない。これが現代生活はハムストリングががトリッキングが

MUST BUY

お動かす肩周りをすめやすい、ウエア

ダミーダミーダミー腰が床から痛い時、腰が床から浮く時にサポートとして使用する。タンクトップ ¥●●●● / easyoga (イージーヨガジャパン) ●03-3461-6355 12W x 7L = 84(87)

ダミーダミーダミー腰が床から浮く時にサポートとして使用する。右: Tシャツ ¥●●●● / リーボック アディダスグループ お客様窓口 ●0120-810-654 12W x 7L = 84(89)

ダミーダミーダミー腰が床から浮く時にサポートとして使用する。ヒザが床に当たって タンクトップ ¥●●●● / samavsm (TOKYOYOGA 青山) ●03-6379-1210 12W x 7L = 84(89)

ダミーダミーダミー腰が床から浮く時にサポートとして使用する。ヒザが床に当たって タンクトップ ¥●●●● / samavsm (TOKYOYOGA 青山) ●03-6379-1210 12W x 7L = 84(89)

ダミーダミー腰が床から浮く時にサポートとして使用すると 右: Tシャツ ¥●●●● / [sn] super. natural (東京ヨガウェア 2.0) ●03-3760-9129 12W x 7L = 84(96)

Start!

- 1 自分の骨格を知る**
仰向けになり、腹部と太ももが離れないよう右ヒザを引き寄せたまま、ヒザを伸ばしていく。反対側も同様
17W x 3L = 51(48/53)
- 2 全身をユサユサ揺する**
仰向けになり、腹部と太ももが離れないよう右ヒザを引き寄せたまま、ヒザを伸ばしていく。反対側も同様
16W x 3L = 48(45/56)
- 3 肩関節の始点を意識して動かす**
NG
仰向けになり、腹部と太ももが離れないよう右ヒザを引き寄せたまま、ヒザを伸ばしていく。反対側も同様に行
11W x 5L = 55(50/51)
- 4 手の指をほぐす**
仰向けになり、腹部と太ももが離れないよう右ヒザを引き寄せたまま、ヒザを伸ばしていく。反対側も同様に行
10W x 7L = 70(64/37)
- 5 手首をほぐす**
仰向けになり、腹部と太ももが離れないよう右ヒザを引き寄せたまま、ヒザを伸ばしていく。反対側も同様に行
23W x 3L = 69(64/37)
- 6 上腕をほぐす**
仰向けになり、腹部と太ももが離れないよう右ヒザを引き寄せたまま、ヒザを伸ばしていく。反対側も同様
17W x 3L = 51(48/53)
- 7 三角筋をほぐす**
仰向けになり、腹部と太ももが離れないよう右ヒザを引き寄せたまま、ヒザを伸ばしていく。反対側も同様に行
18W x 3L = 54(51/50)
- 8 肩周りの細かい筋肉を伸ばす**
仰向けになり、腹部と太ももが離れないよう右ヒザを引き寄せたまま、ヒザを伸ばしていく。反対側も同様
26W x 2L = 52(48/53)
- 9 背骨周りの筋肉を伸ばす**
仰向けになり、腹部と太ももが離れないよう右ヒザを引き寄せたまま、ヒザを伸ばしていく。反対側も同様に行
18W x 4L = 72(69/32)
- 10 肩周りをダイレクトに動かす**
仰向けになり、腹部と太ももが離れないよう右ヒザを引き寄せたまま、ヒザを伸ばしていく。反対側も同様
26W x 2L = 52(48/53)
- 11 いざ、牛顔のポーズをやってみよう**
仰向けになり、腹部と太ももが離れないよう右ヒザを引き寄せたまま、ヒザを伸ばしていく。反対側も同様に行
26W x 3L = 60(55/46)

Goal!

BACK