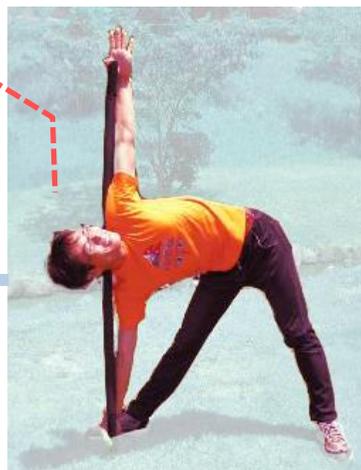


まずは筋肉に負担がかからないよう

『ほぐす』ことからスタート します  
是非、体験してくださいね、楽しいですよ！

(ありかわ)



三角のポーズはおしりの引き締めと骨盤矯正になります。棒を垂直に保つことによって正しいポーズが出来ますが、体調に合わせて無理のないポーズをとってください。

今まで無かった

体幹トレーニング法

# ヨガ棒 エクササイズ



連絡先：TEL 080-3695-5846 (ソフトバンク)

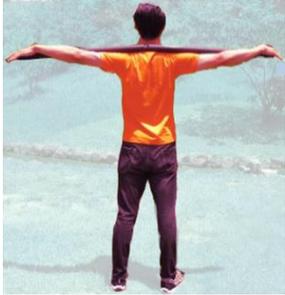
Mail : oneshot\_oneopportunity55@yahoo.co.jp

URL : <http://www.pipopa888.com/>

FAX : 053-421-2687

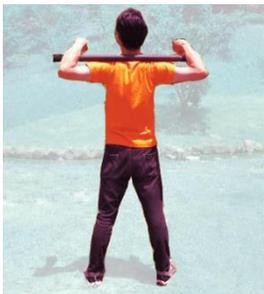
ぴぼぱの会代表 有川陽大

## ポーズ例



肩甲骨周囲の筋肉への刺激をはかり、  
姿勢の矯正、背中 of ぜい肉を  
撃退します

肩こり、猫背の人は、肩甲骨の動きがよく  
ないケースが多いので、少しずつ肩甲骨  
を動かすことになれましょう  
写真は、肩甲骨を内側に寄せています



両腕を棒に預けるだけで、肩こりをおこし  
ている筋肉の緊張が緩んで、血流が回復  
します

戦士のポーズ…棒があることにより、  
肩関節が平行に保たれます  
膝を軽く曲げ両足で強く地面を踏みし  
め、下半身を固定します



姿勢をキレイにして  
背中の肉を落とす  
若々しいカラダを作りましょう！

## ヨガ棒を使うメリット

- ①目的の関節をスムーズに滑らせる事によって、  
可動域を広げる助けとなる
- ②筋肉がたとえ働きをやめても、ヨガ棒が関節を  
動かしてくれる
- ③体を棒にゆだねる事によって、筋肉の緊張を  
手放すことができる

## 体験談

左の肩甲骨のあたりがずっと  
と痛かったのですが、少し楽に  
なった感じがします(Mさん)

体全体の筋が伸びた気がし  
ます、終わった後は体中がポ  
カポカしました(Nさん)

凄くよかったです！  
冷え症や肩こり、首こ  
り、猫背、低血圧、緊  
張による頭痛などに効  
きそうですね(Aさん)

朝、お化粧のノリがよかつ  
たです、これもヨガ棒効果  
だと思います(Hさん)