座ってピラティス

座ってできる16の動き、イラストつき。約10分。

Wakeout

キャスターのないしっかりした椅子で、足は床にぺたり。フェイスタオルを1枚用意します。ゆっくり動いて、呼吸は止めずに。痛みやめまいを感じたらやめましょう。



パワフルな呼吸

お腹に手を当て、鼻から吸って口から強く吐く。

5呼吸



肘内側ローテーション

指先を肩に置き、ひじでゆっくり円を描く。

8回



厳密なローテーション

胸の前で腕を組み、肩を左右へ回す。腰は動かさずに。

左右5回ずつ



横の折り曲げ

片腕を上げ、横へ傾ける。戻って反対側も。

左右5回ずつ



タオルアーム上げ

タオルを広く持って腕を伸ばし、頭上へ上げて下ろす。

8〜10回



タオルアーチャーストレッチ

タオルを頭上へ。弓を引くように片方ずつ横へ引く。

左右5回ずつ



タオル横折り曲げ

タオルを頭上に、足は広く。左右交互に体を傾ける。

左右5回ずつ



タオルフォワードスライド

タオルを胸の高さに。股関節から前へ倒し、背すじを伸ばして戻る。

8回



オルタネイティング・カーフ・レイズ

つま先はつけたまま、かかとを交互に上げる。

30秒



交互膝上げ

ひざを交互に上げて下ろす。

左右10回ずつ



横膝上げ

ひざを上げて横へ開く。戻して反対も。

左右6回ずつ



左膝サークル

左ひざを上げて円を描く。次は右ひざで。

左右5回ずつ



タオル左脚引き下げ

タオルを左ひざにかけ、胸へやさしく引く。右も同じく。

左右ゆっくり3回ずつ



ワイドスタンス前傾

足を広く。背すじを伸ばして前へ倒し、両手を前へ。戻って座る。

6回



左脚クロス前傾

左足首を右ひざにのせ、腕を上げる。前へ倒して戻る。反対も。

左右3回ずつ



ゆっくり立ち上がり

手を太ももに。前かがみからゆっくり立ち、ゆっくり座る。

5〜8回

すべての動きを動画で見る：

wakeout.app/ja/exercises/chair-pilates-for-core-strength

10分の椅子ピラティスメニュー

16の動きを順番に。休むのも自由です。

時間がないときは5分バージョン：

1. パワフルな呼吸
3. 厳密なローテーション
4. 横の折り曲げ
5. タオルアーム上げ
6. タオルアーチャーストレッチ
9. オルタネイティング・カーフ・レイズ
10. 交互膝上げ
11. 横膝上げ
14. ワイドスタンス前傾
16. ゆっくり立ち上がり