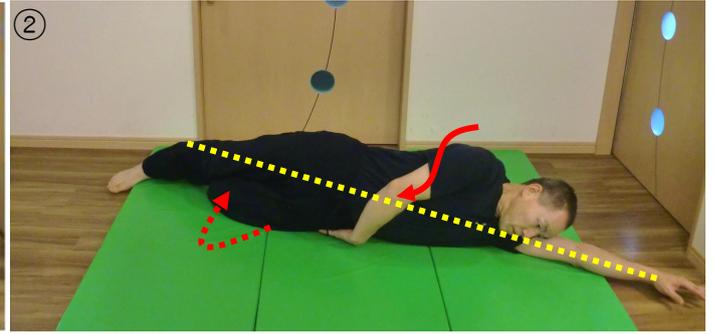


ダイアゴナル・ロール

～上下肢の対角線の回転力で、肩・股関節のインナーマッスルを鍛えます～
左腕と右脚の対角で内転させ1回転



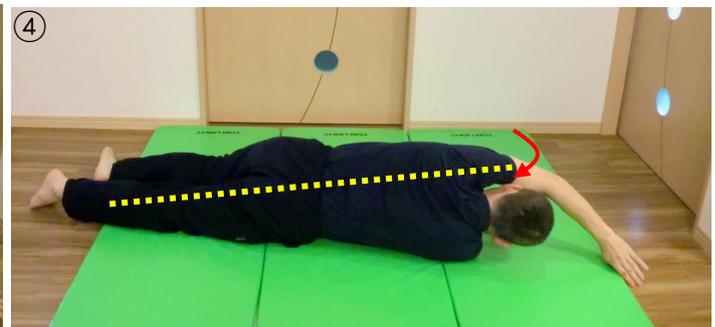
① 背骨を真っ直ぐにして、リラックスします。



② 左脚を、がに股から右膝の下を通します。右腕を腰に巻きつけます。



③ 左腕を上伸ばし、うつ伏せになります。アイガイドで、左指先を見ながらスピンします。



④ 左腕を内側に回しながら、左回りにスピンします。



⑤ 右手を腰に伸ばし、左股関節を外に回します。膝を伸ばし股関節で回ります。



⑥ 仰向けになりながら開脚してロールします。常に、眼球は左指先を見つめます。



⑦ 左股関節を外側に回して、左半身を伸ばします。



⑧ 踵と手の4点で支えて体幹を持ち上げます。肩甲骨と骨盤を締めます。