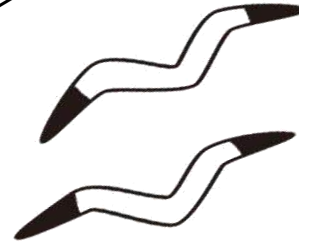


# エッグサイズ～ここから始まる～

## < うつ伏せ エクササイズ Part① >

### ◆ 効果 ◆

- ・背中、腰、脚のリラクゼーション
- ・血流の改善
- ・中心軸の感覚アップと左右バランスの調整



### ◆ 注意 ◆

骨や呼吸に問題がある方、筋肉や関節に痛みがある方は  
行う前に必ず医師に相談してください。

### ◆ スタート姿勢 ◆

力みがなく、なるべく左右均等に床に身をまかせます。  
手の平を下に向けて重ね、アゴまたはおでこを乗せます。  
息苦しさ、首の痛み、脚のつけ根の浮きなどが出る場合は、  
まくらやタオルなどを活用し楽な姿勢に調整します。

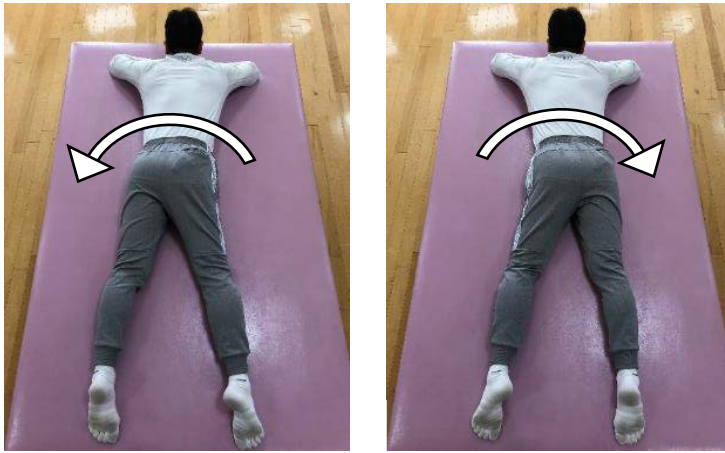


運動は裏面へ！



## 【おしりユラユラ】

肩・首・足先など、なるべく力まず骨盤を左右均等にユラユラと振り続けます。



ゆらし始めよりも  
段々とゆらしやすくなり  
満足するまで行います。

## 【膝下ブラブラ】

(足首、脚のつけ根の力を抜き) 脚のラインに沿ってかかとをおしりに向け  
交互にブラブラ振ります。

動きがスムーズで軽く楽になって満足するまで行います。

振る足が床に近づきすぎないように注意します。

力むと腿裏やふくらはぎがつかうことがあるので注意します。

