

# エッグサイズ～ここから始まる～



## < うつ伏せ エクササイズ Part② >

### ◆ 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！



## 【膝下メトロノーム】

膝下を90°曲げて床に垂直になるようにします。

この際、脚のつけ根が床から浮きやすいので注意します。

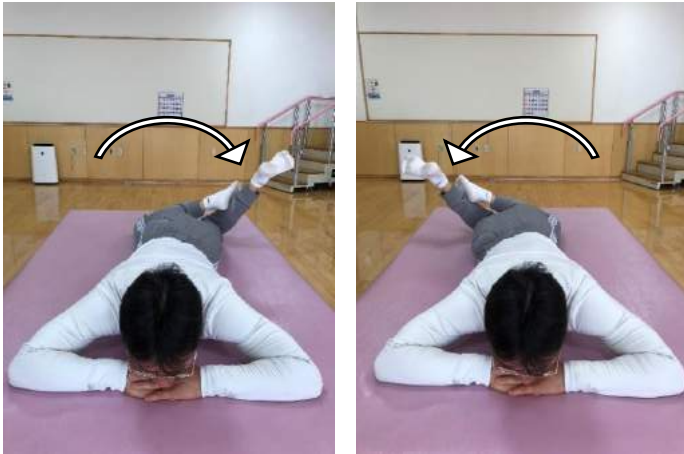
左右均等な倒し具合で力を抜いてユラリユラリと10~20往復ゆらします。

互いの足をたぐるように触りつつゆらすと左右均等な動きをつくりやすくなります。

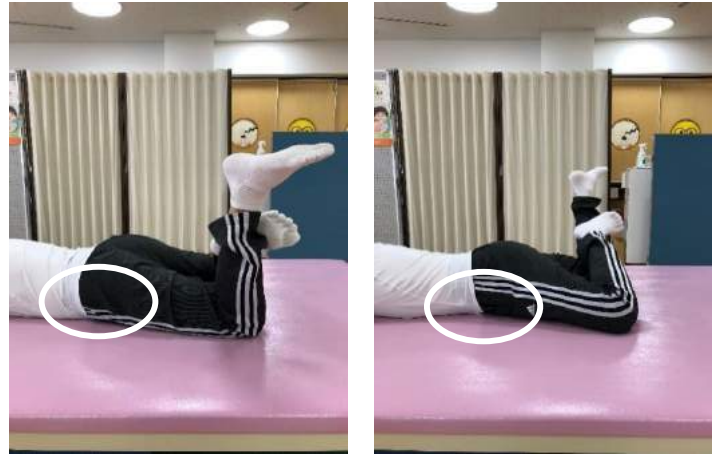
脚のつけ根をほぐしつつ、体の左右バランスを整えます。



<正面から>



<横から>



## 【肘たて 上体起こし】



肘が肩の真下にくるように立て上体をなだらかな曲線に起こします。静かに息を吸いやさしくため息をついて全身の力を抜くようにそのまま普通呼吸で30秒くらいじっとしています。腹、脚のつけ根を伸ばします。

※力が抜けると下腹がベタッと床に落ち  
肩甲骨が自然に寄ります。

## 【お祈りストレッチ】



正座のように座り、お尻をかかとの方へ下げていき、両手は前方にすべらせてゆきます。

尾てい骨と手が引き合うことで腰のうしろを伸ばすように丸めて腰~背中にかけて長い範囲を伸ばします。

