



エッグサイズ～ここから始まる～

< あお向け立て膝からのエクササイズ >



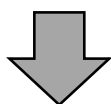
◆ スタート姿勢 ◆

足腰がリラックスしやすい立て膝からのエクササイズはいかがでしょう。
あお向けで立て膝にして
ため息をついてからスタートします。

①片膝かかえ (20秒くらい、右・左)



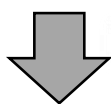
まずは軽く片膝をかかえます。
支え足のバランスを意識し、
首・肩・腕はリラックスします。
かかえた足側のお尻が軽く伸びます。



②かかえ足伸ばし (20秒くらい、右・左)



手を膝裏に持ちかえ、
加減しながらじんわり足を天井に伸ばします。
首・肩・腕・爪先はリラックスします。
支え足はまっすぐ立て、床に置いてあるだけにします。
伸ばした足側のお尻から腿裏にかけてストレッチされます。

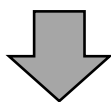


裏面へ続く





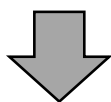
いったん膝かかえに戻し
(通過点)



③膝かかえ逆足伸ばし (20秒ぐらい、右・左)



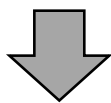
力まず加減しながら少しずつ支え足を床に伸ばします。
支え足のつけ根、かかえ足のお尻から腰にかけてが伸びます。



④脚のつけ根くるくる (外回し5~10回、右・左)



ゆるく軽く丸を描くように行います。
大きさよりもなめらかできれいな円を描くように行います。
かかえ足のつけ根をほぐし、滑らかな動きを目指します。
体が傾かない程度にバランスをとりつつ行います。



⑤膝かかえ寝返り (5往復ぐらい、右・左)



力まず少しずつ反動をうまく利用して振り幅を増やしていきます。

かかえ足のお尻から腰にかけて伸ばしつつ
重心移動の運動連鎖のエクササイズにもなります。

