



エッグササイズ 特別版

～すべてはお腹伸ばしから始まる 編～

< 4 拳動エクササイズ >

①お腹伸ばし→②各 動作→③動作を戻す→④リラックス

の順に力まずゆっくり流れるようにかつ丁寧に行います。

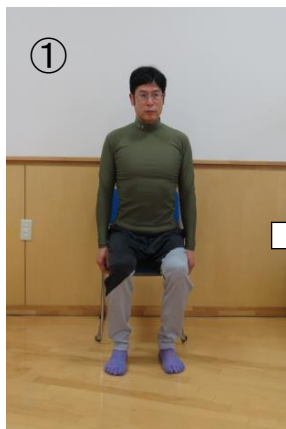
※腰は反らず 肩はリラックスのまま

お腹だけ たて長に伸ばします。(骨盤が立ちます)

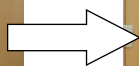
さて
運動しよう
かな...



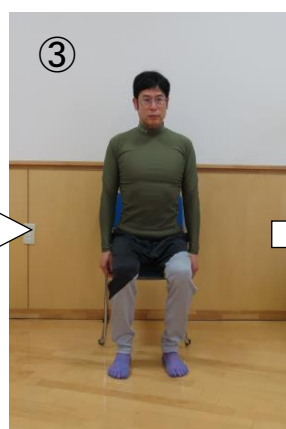
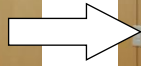
☆お腹伸ばしで姿勢を整え
それぞれの動作で神経の
伝達を活性化しつつ血流
の改善を目指しましょう。
それでは裏のページから
運動をスタートします。



お腹伸ばし
(骨盤起こし)



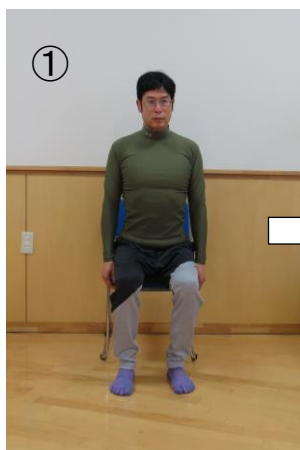
じわーっと
両肩を挙げる



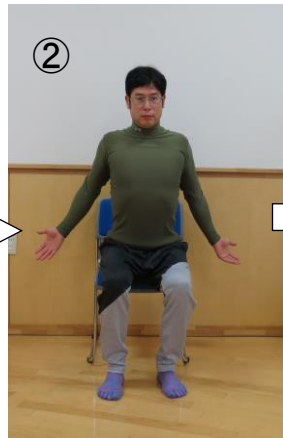
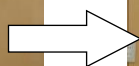
両肩を戻し



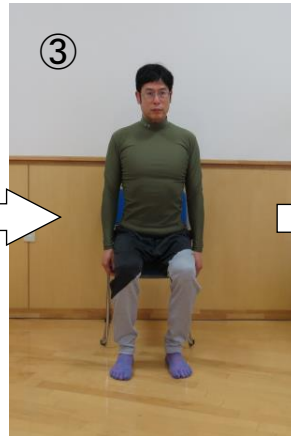
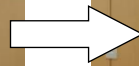
全身リラックス



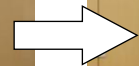
お腹伸ばし
(骨盤起こし)



じわーっと
胸を広げる



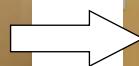
胸を戻し



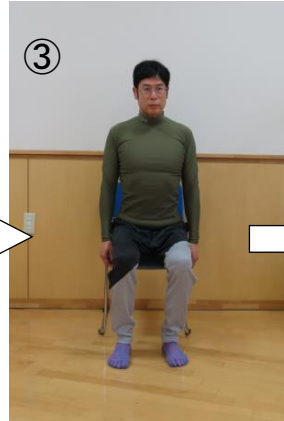
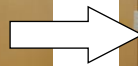
全身リラックス



お腹伸ばし
(骨盤起こし)



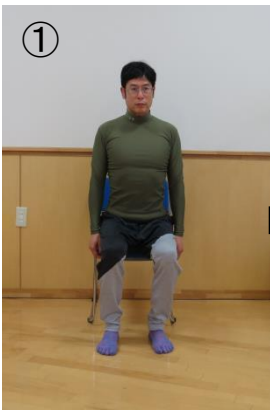
脚のつけ根から
おじぎをする
(猫背にはしない)



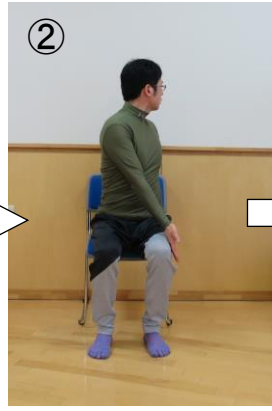
おじぎを戻し



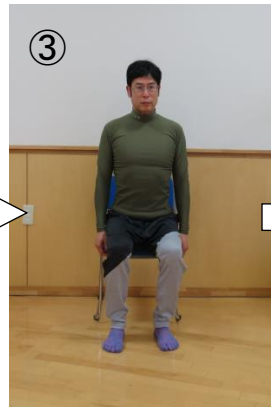
全身リラックス



①
お腹伸ばし
(骨盤起こし)



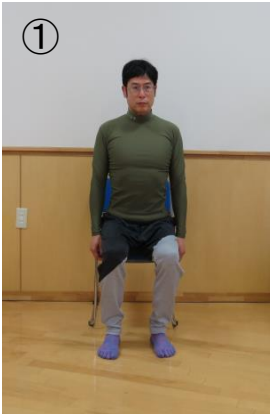
②
じわーっと右にねじる



③
正面に戻り



④
全身リラックス



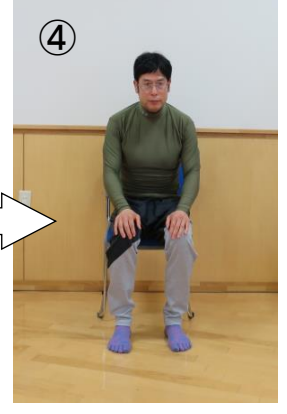
①
お腹伸ばし
(骨盤起こし)



②
じわーっと左にねじる



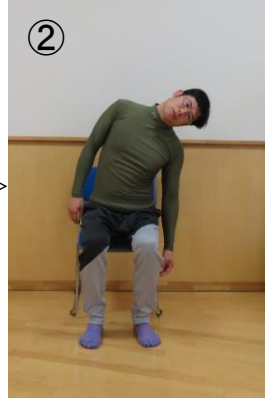
③
正面に戻り



④
全身リラックス



①
お腹伸ばし
(骨盤起こし)



②
じわーっと右に
上体を傾ける



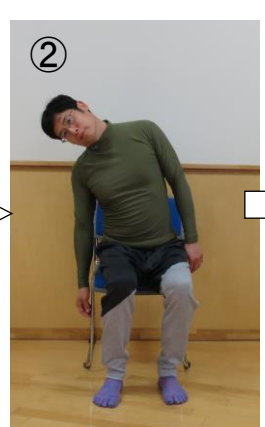
③
真ん中に戻り



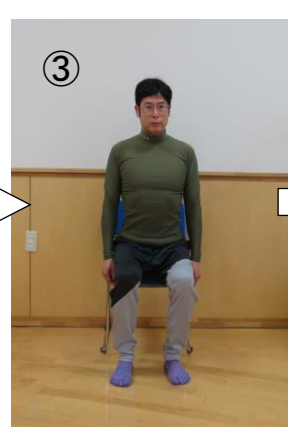
④
全身リラックス



①
お腹伸ばし
(骨盤起こし)



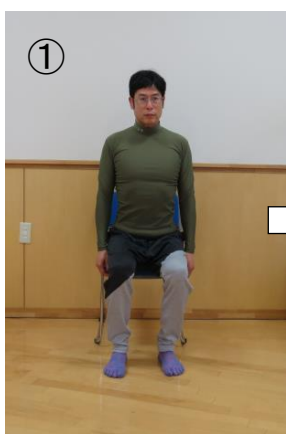
②
じわーっと左に
上体を傾ける



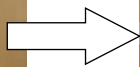
③
真ん中に戻り



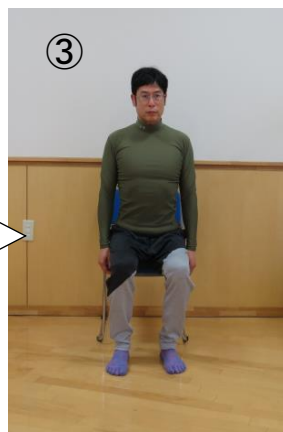
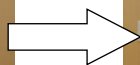
④
全身リラックス



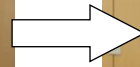
①
お腹伸ばし
(骨盤起こし)



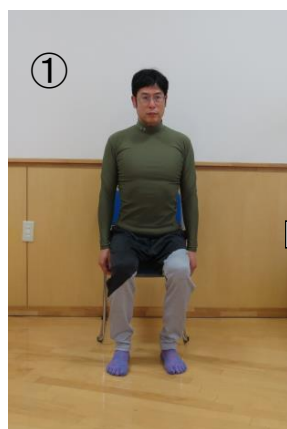
②
右足ストレッチ
爪先を立ててかかと
を遠くにすべらせる。



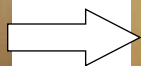
③
右足を戻し



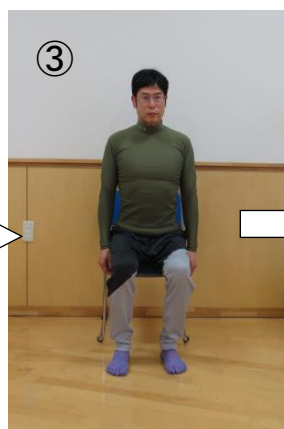
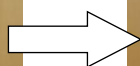
④
全身リラックス



①
お腹伸ばし
(骨盤起こし)



②
左足ストレッチ
爪先を立ててかかと
を遠くにすべらせる。



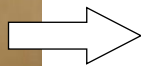
③
左足を戻し



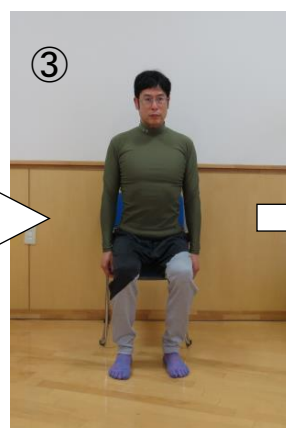
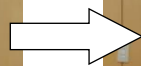
④
全身リラックス



①
お腹伸ばし
(骨盤起こし)



②
かかとを軸に股関節を
左右均等に広げる



③
脚を戻し



④
全身リラックス