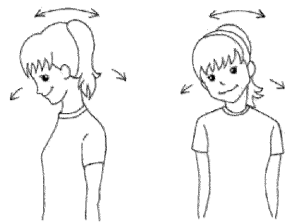


えびな口コモ体操 <基本編20分バージョン>

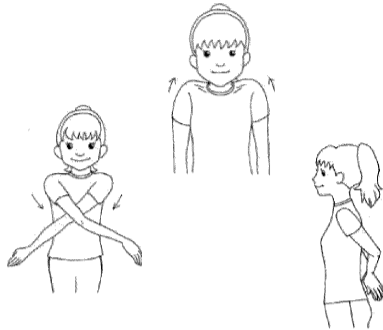
ストレッチ

1
首




前に4拍、後ろに4拍を2回
右に4拍、左に4拍を2回
8拍で右に回し、
8拍で左に回す
左右交互に各2回

2
肩




肩の上げ下ろしを4回
腕を前でクロス、
後ろで手を合わせるを4回

3
体前屈




右足を一步前に出し、4拍で左手を
右のつま先に伸ばし、4拍で戻る
左足を一步前に出し、4拍で右手を
左のつま先に伸ばし、4拍で戻る
左右交互に各2回

4
背伸び



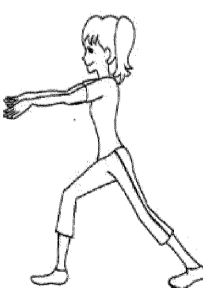
両手を頭の上で重ねて
4拍で背伸び4拍で戻るを2回

5
横曲げ



両手を重ねて上げ、4拍で右に
体を倒し、4拍で戻る
4拍で左に体を倒し、4拍で戻る
左右交互に各2回

7
アキレス腱



右足を一步前に出し、4拍で膝を曲げな
がら両手を前に伸ばし、
4拍で戻る
左足を一步前に出し、4拍で膝
を曲げながら両手を前に伸ばし、
4拍で戻る
左右交互に各2回


筋カトレーニング

8
腕



腕を交互に上げる
左右交互に各8回

9
指



両手を前にグーパーを16回

10
合掌足踏み



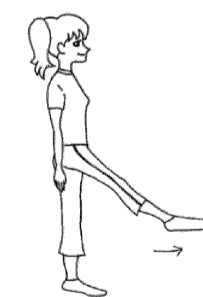
手を胸の前で合わせて足踏み
膝はおへその高さまで
左右交互に各8回

11
腕前足踏み




両手を前に出して足踏み
膝はおへその高さまで
左右交互に各8回

13
足の前上げ



手は体の横、足を前に
4拍で上げ、4拍で下ろす
左右交互に各2回

15
足の横上げ



手は体の横、足を横に
4拍で上げ、4拍で下ろす
左右交互に各2回