

ママの為のメンテナンスと親子エクササイズ

ウォーミングアップ [前ももストレッチ～]

前ももストレッチの効果

- 脚痩せ
- むくみ予防
- 身体の燃焼率UP
- 歩行がしやすくなる

腰が反らないように
気を付けてね

スタートポジション



- 背骨を真っすぐのまま床に
手を付ける
※腰骨から肩のラインを
真っすぐに
- 片膝を曲げる



▶スタートポジションで
しっかり伸びている人はそのままキープでもOK

①スタートポジションからだんだんとカラダを
後ろへ倒してみよう

②肘がつくところまで来たら
もう一度背骨を真っすぐにしてみよう☆
※腰が反らないように注意してね

③呼吸をしながら30秒キープしてみよう☆



ちょっとした時間にもやってみてね→

忙しいママ達には、ながらケアで身体をメンテナンス
もおすすめです

「前ももストレッチは」お子さんをお膝に乗せてもできる
ストレッチです。日常の中でも取り入れてみて下さい
ながらケアで自分を大切に



ママの為のメンテナンスと親子エクササイズ

トンネルくぐりとヒップUPトレーニング

ヒップUPエクササイズの効果

- 腰痛予防
- 身体の燃焼率UP
- 歩行がしやすくなる
- 股関節の可動域UP
- お子さんのバランス遊び



スタートポジション



四つ這いで
背骨を真っすぐに
保ちましょう

ママの準備ができたならエクササイズ・トンネルくぐりやってみよう



背骨を長く保ったまま
お尻から足を90°に上げるよ

片足10回
づつやってみよう！



←腰を反らせて足を
上げないように
気を付けてね

骨盤が開かないように
気を付けてね→



チャレンジエクササイズ！

2・3歳くらいのお子さんとは
チャレンジエクササイズもできますよ

背中にまたがったり、うつ伏せで
コアの様にママの背中に
しがみつくように
乗ってもらい、脚上げしてみよう！
ママの体幹力が安定の鍵♡



抱っこでもできるよ
片足バランスで
お尻から脚を後ろへ
動かしてみよう

