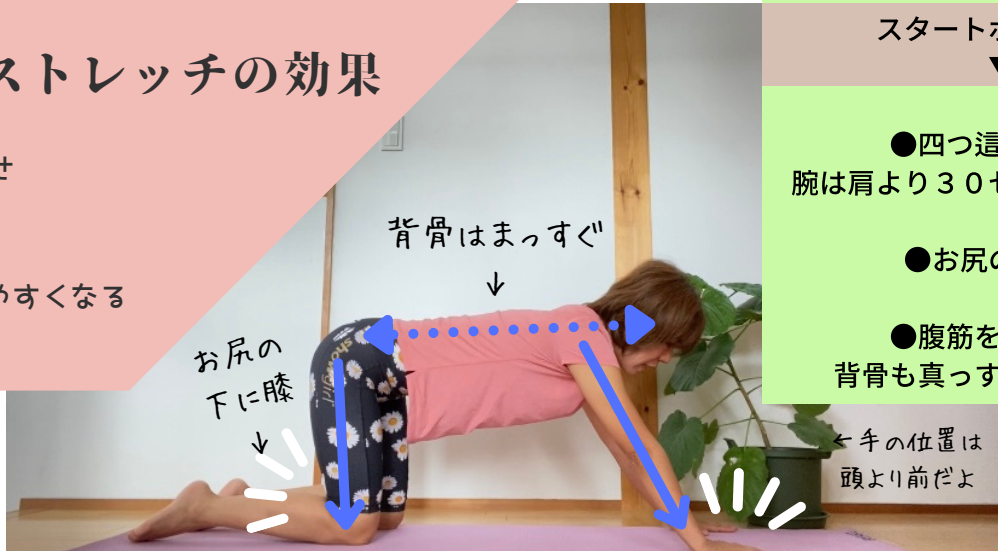


ママの為のメンテナンスと親子エクササイズ

ウォーミングアップ [二の腕ストレッチ]

二の腕ストレッチの効果

- 二の腕痩せ
- 猫背予防
- 呼吸がしやすくなる



スタートポジション

- 四つ這いになり
腕は肩より30センチ前方におく
- お尻の下に膝
- 腹筋を意識して
背骨も真っすぐに保ちます

①スタートポジションからお尻を後ろへ引き
脇の下から二の腕までストレッチしていきます

【ポイント】

- ▶腹筋を意識して
背骨を長く保ちましょう
- ▶顎が上がりすぎないように
首も真っ直ぐを意識しよう
- ▶雑巾がけをしてるような
イメージで動いてみてね



②前もも、お腹を伸ばすように上体を前方へ移動
前方に移動しても腕は長いままを保ち腕をストレッチ



ママの為のメンテナンスと親子エクササイズ

二の腕引き締めサークルエクササイズ

二の腕引き締めサークルエクササイズの効果

- 二の腕引き締め
- 肩こり予防
- 腕の可動域が上がる
- 代謝UP



◀スタートポジション

背骨を伸ばして座り
肩の高さに
腕を伸ばします



回している時に
首肩に力が入らないように
気を付けてね

◀手のひらでバレーボールぐらいの
円を描くように
内回し20回・外回し20回
やってみよう！
ゆっくり回してみてね♪



親子でトレーニング ロケットエクササイズ



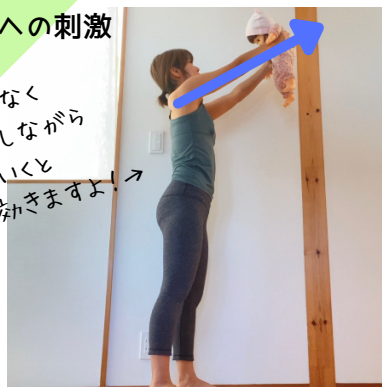
ロケットエクササイズの効果

- 全身の筋肉量の増加
- 二の腕引き締め
- 呼吸しやすい身体
- お子さんの固有感覚への刺激
- 代謝UP



①足を肩幅より広く
広げ、腹筋を意識して
背骨を長く保ち
腰を深くおとします

▶「1・2・3
ロケット…」



腕だけでなく
体幹も意識しながら
伸びていくと
全身の筋肉に効きますよ！→

②二の腕をしっかり
伸ばしながら
お子さんを"たかい たかい"します

▶「はっしゃー！！！」