R3 8月

ぽけっと２１「ミニミニ講座ママピラティス」

ママの為のメンテナンスと親子でエクササイズ

ウォーミングアップ「ランジストレッチ」

股関節・ふくらはぎを伸ばそう♪

STEP 1

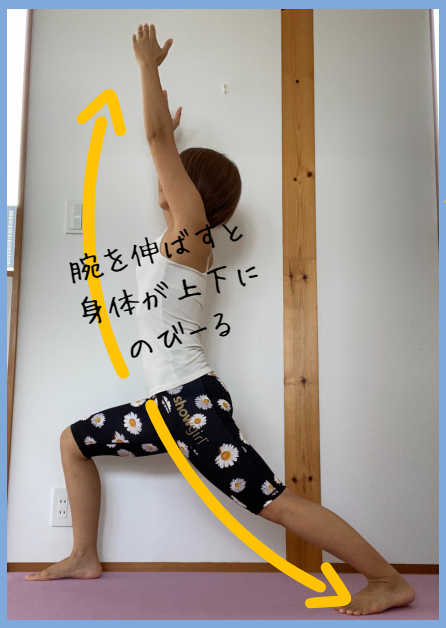
準備の姿勢

①足を骨盤幅にひろげる
②両ひざは真っすぐ正面をむける
③背骨を長くたもつ

STEP 2

片足を大きく一歩後ろへ引き
前方の脚は膝を曲げる。後ろ足裏を床へ
近づけると股関節・前ももが伸びます
point▶ つま先と膝も正面にむける

STEP 3



左右同じように
やってみて下さい。
ストレッチをしている時も
呼吸を忘れずに♪

余裕があれば両手をあげます
股関節、前ももにプラスしてお腹と
二の腕もストレッチされます

お子さんとも一緒にできますよ♡

▶股関節近くの太ももの上にのせて
一緒にストレッチ♡後ろ脚を軽く曲げ伸ばしすると
馬に乗っているような揺れがあり
お子さんとユラユラ遊びにもなりますよ♪

担当　ピラティスインストラクター　竹内亜矢子
ぽけっと２１「ミニミニ講座ママピラティス」