

ママの身体ケアと身体づくり

～ 身体からココロを元気にする時間 ～



あしぽかエクササイズ

疲労を軽減させるストレッチや
身体を支える筋肉づくりは
ママの身体とココロを
サポートしてくれます

身体ケア・エクササイズは簡単なものを
一日5分でOK♡頑張りすぎず
ゆるりと自分をケアしましょう

あしぽかエクササイズ前のウォーミングアップ 「ランジストレッチ」

ランジストレッチの 嬉しい効果5つ



背骨を空に
向かって
長く保とう

腰を反らせないよに
気を付けてね



- ①前ももスッキリ
- ②下腹スッキリ
- ③ヒップアップ
- ④柔軟性アップ
- ⑤ふくらはぎスッキリ

4か月頃のお子さんから
一緒にできるよ

お子さんを
太ももにのせて
一緒にやってみよう

「ランジストレッチ」やり方▼

- ①片足を大きく後ろへ
- ②おへそ・足指同じ方へ
- ③前側の膝を曲げる



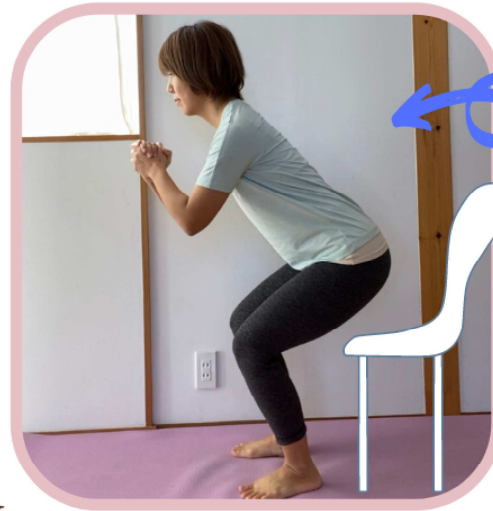
あしぽかエクササイズ ～スクワット編～

ゆっくりペースで10回からはじめてみよう

①足を腰幅に開く



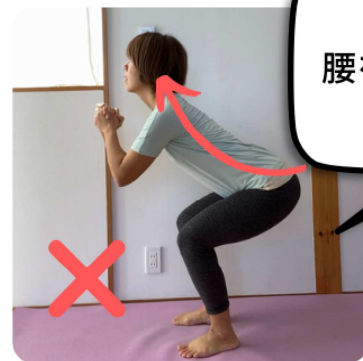
②腰を落とす



▼ポイント
膝を曲げ
お尻は椅子に
腰かけるような
イメージで
後ろへ引く
①へ戻る
※背骨は真っすぐ

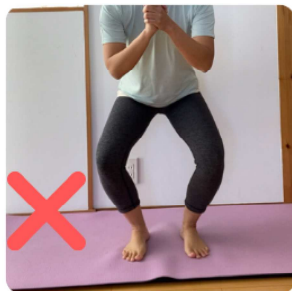
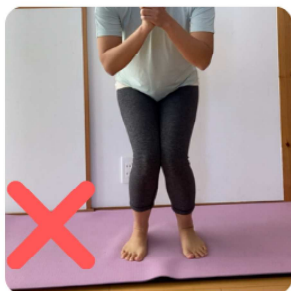


お子さんを
抱っこして
一緒にやると
負荷になり
強度UP!



注意!
腰を反らせない
ようにね

注意しよう膝の向き★



膝は正面に
むけよう!

スクワットは足のポジ
ションがとても大事♡
内もも外ももバランス
よく使うことで
脚もバランスよく
引き締まってきますよ