

全身ほぐしてのびのびストレッチ

今回はストレッチをしながらインナーマッスルの骨格筋を動かしていきます

LET'S TRY!

基本姿勢



四つ這いの姿勢を取り
つむじと、座骨を引っ張り合うように
背骨をまっすぐにする。
腹筋を意識して、ここからスタート

「背骨をほぐすワーク」

背骨の一つ一つの骨をしなやかに動かしほぐしていきます♡



①背中を虹のように丸くして
身体の背面をのばしていきます



②今度は身体の前面をのばしていきます
腹筋がぬけやすい姿勢です
お腹の意識はキープして!

※①②をくりかえし
往復10回ほど

「体側とふくらはぎをグーンと伸ばすワーク」

抱っこなどでママ達が硬くなりやすい体側とふくらはぎ
ゆっくりしたテンポで呼吸をしながらやってみましょう



①基本姿勢からお尻を上げて
身体で三角形をつくる



②重心をかかと側へいどうさせ
お尻を後ろ引き踵を床へ
近づける



③お尻の位置を変えないように
意識をしながら
足踏みをする

ポイント♡おへそは床へ向けたまま



おへそは床へむけ
骨盤が開かないように
足踏み! 骨盤調整
にもなりますよ♡

※足踏みをゆっくり
ペースで20回
踏んでみましょう

ママの身体ケア + 親子でカラダあそび

身体ケアに遊びもいれちゃおう！
「ストレッチしていると子供にじゃまされちゃ〜う」
そんな時は親子で遊びながらママもトレーニング

ママのトンネルくぐり

丸いお山くぐれるかな？



☆ママは腰を伸ばすストレッチ

三角お山くぐれるかな？



☆ママはふくらはぎストレッチ

低いお山くぐれるかな？



☆ママは全身引き締め

ママの足にハイタッチ ～ヒップアップエクササイズ～

「ママの足にタッチできるかな？」



四つ這い姿勢から
お尻の筋肉を意識して
脚をあげます

「ここまで届くかな？」



お尻を意識して、さらに
脚を高く上げてみよう！
ママも子供もチャレンジング！