R3．2月

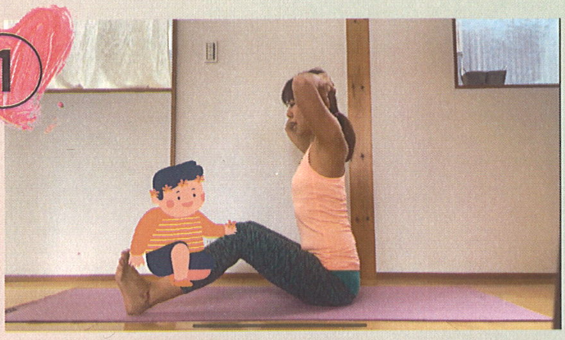
ぽけっと２１
「ミニミニ講座ママピラティス」

肩こり緩和や
腰痛予防にも効果的

ママとハイタッチ
背骨ほぐしとお腹引き締め

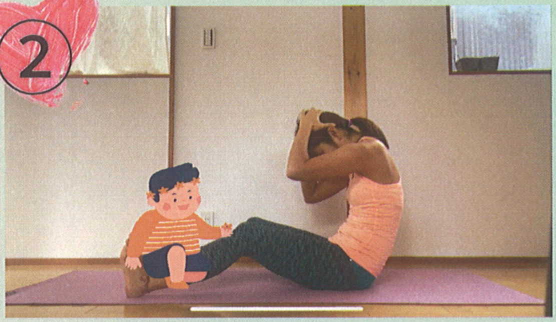
親子でエクササイズ

①



両ひざを立て座骨の上に真っすぐ座りましょう
手を後頭部の真ん中あたりに添え
腹筋を意識して背骨を長く保ちます
コルセットをつけているようなイメージで
"ウエストをながーく伸ばす"

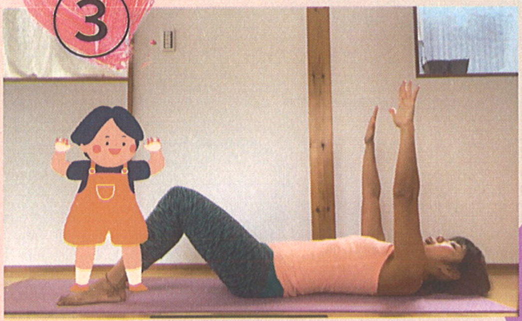
②



背中をイニシャルの" C "にして
腹筋を意識しながら
腰骨→みぞおち→頭と順番に背骨を
動かして仰向けになる

point▶エクササイズ中はずっとウエストは長く保つ
意識をキープすると腰を支える腹横筋が働いてくれます

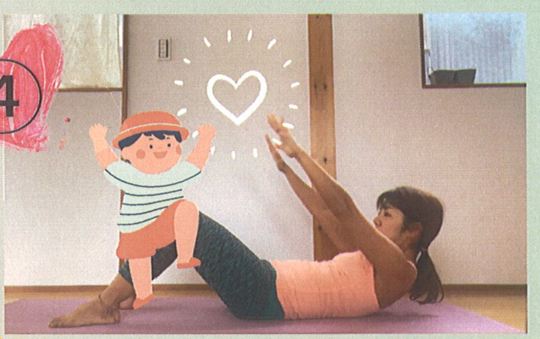
③



仰向けになったら
指先を天井へ向けて
手のひらはお子さんの方へ
１・２・３・４・５
とカウントをしながら
ゆっくり上体を起こしてきます

point▶腹筋の意識がきれないように

④



お子さんの顔がみえたら
「ハイタッチ！」
ハイタッチができたら①の姿勢へ戻り
①～④を繰り返します

※①～④を５回程繰り返して
みましょう
ママの産後の身体は人に
よって違うので
楽しくできる回数でOK♡

ぽけっと２１「ミニミニ講座ママピラティス」
担当　ピラティスIR　竹内亜矢子