

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

～日々の簡単ストレッチをポイントを抑えてより効果的に～

抱っこのあとに
LETS TRY!
首と肩のストレッチ



- 坐骨に座り骨盤をたてる
- 背骨を長く伸ばし耳を肩へ傾ける
- 手を軽くのせて腕の重さでのばしていく
- 視線は遠くを見る
- 吸って吐いてを10回繰り返し反対へ

※骨盤を立てて座れない時は椅子に座ったり
バスタオルなどをお尻の下にしくといてすよ♡

姿勢のポイント



【座った時に腰をまっすぐに行いましょう】

お子さんの抱っこを片腕でする時は同じ方向になりがち、すると腰も縮みやすくなる方ができやすいんです。首肩ストレッチついでに腰も伸ばしてメンテナンスしちゃいましょう。

親子でエクササイズの
前にも首肩ストレッチは
オススメですよ♡

親子でエクササイズ ～いないいないばあ！で腹筋～

エクササイズの効果

- ☆お子さんとの遊びの中で腹筋がつく
- ☆背骨周りの筋肉がストレッチされる
- ☆肋骨周りの筋肉がストレッチされる
- ☆お子さんの空間認知が育つ



- ① ● 仰向けになりスネの上にお子さんをのせる
- お子さんの脇の下に手を添える
 - 「いない いな～い」と声をかける

- ② ● 「ばあ！」の声で背骨を床から剥がす
- 声を出す時に腹筋を意識しましょう
 - 膝を少し伸ばしお子さんのお顔を見ます

応用編



● ママもお子さんもエクササイズになれてきたら、脚をさらに伸ばしてみましょう！ "応用編" は腹筋だけでなく体幹力も必要になります♡

- 動きやすい空間で行いましょう
- お子さんがご機嫌な時にやりましょう
- ママも体調がいい時にやりましょう