

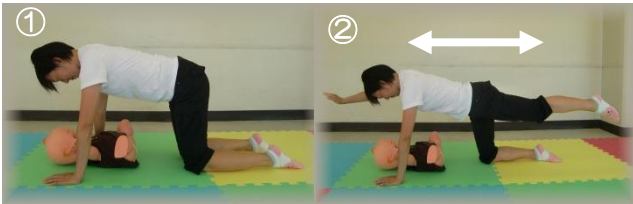
■ ベビーといっしょにエクササイズ ♪

監修・出演：オーエンススポーツ事業部 河辺幸子

- ♪ それぞれ2～3回ずつ、なれたら5回を目標に。
- ♪ 動作は、反動をつけずにゆっくり行います。
- ♪ 痛みや違和感がある場合、その動作は止めましょう。
- ♪ ママひとりで行う場合、3.の運動は手を床に、4.5.7の運動は頭の後ろに当てるとよいでしょう。

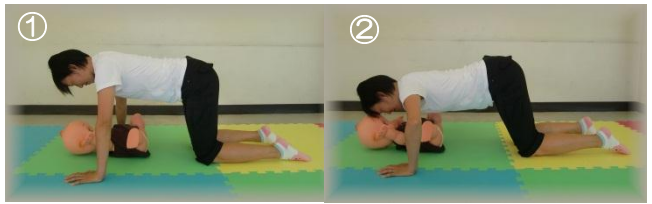
ママもベビーもご機嫌な時間に、無理なく行ってみましょう♪

1. バランス ～背中からお尻のライン～



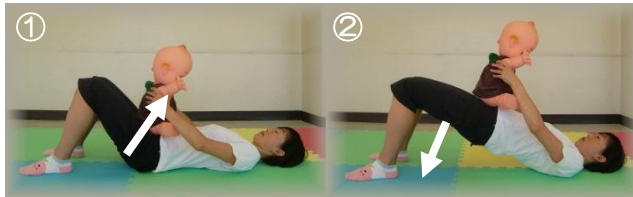
①の姿勢(手は肩幅、足は腰幅)になり、息を吐きながら、右(左)手と左(右)足をゆっくり持ち上げ、息を吸いながら元に戻す。肩や腰が揺れないようバランスを保つ。
★動作は反動をつけず、腰を反らないようにする。

2. プッシュアップ ～バストライン～



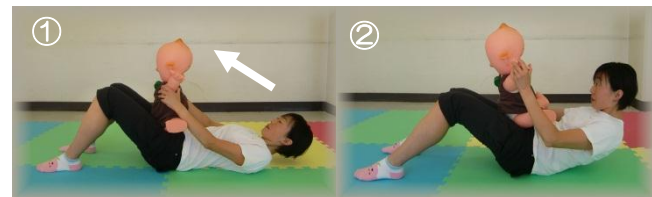
①の姿勢(手は肩幅より少し広め、足は腰幅)から息を吸いながら胸を広げるように両腕を曲げ、顔を床に近づけ、息を吐きながら元に戻す。
★手首や肩に痛みがある場合は控えましょう。

3. ヒップリフト ～背中・お尻・お腹～



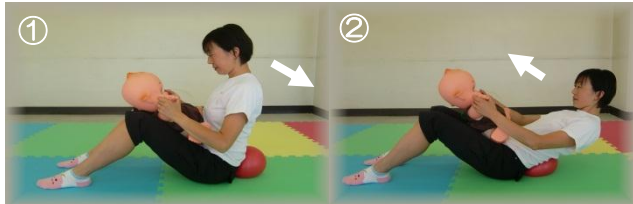
①の姿勢(足は腰幅)から、息を吐きながらお尻をゆっくりマットから離し、ひと息吸って(お尻を締めるように意識する)吐きながらゆっくり元に戻す。
★背骨をひとつずつ動かすイメージで行う。

4. 腹筋1 ～腹部～



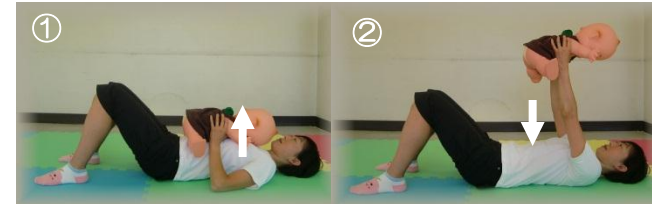
①の姿勢から、息を吐きながらゆっくりと上体を起こし(少しでOK)、腹部の緊張感を感じるようその姿勢を少し保ち、息を吸いながらゆっくりと戻す。
★戻すときに腰が反らないように注意する。

5. 腹筋2 (ボール又はクッションを使用) ～腹部～



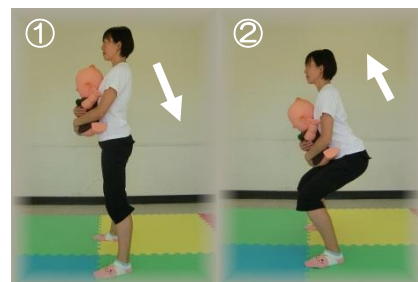
①の姿勢(足は腰幅)で腰にボールやクッションを当て、息を吸っておへそを引き上げ、息を吐きながら上体を後方へゆっくり倒す。息を吸いながらお腹の力で元に戻す。
★足が床から浮かないよう、腰が反らないように注意する。

6. チェストプレス ～二の腕～



①の姿勢(足は腰幅)からベビーの脇をしっかり抱え息を吐きながらゆっくりと持ち上げ、息を吸いながらゆっくり戻す。
★持ち上げるときに胸や腹部も引き締めるイメージで。

7. スクワット ～お尻・太もも～



①の姿勢(足は肩幅程度)から、息を吸いながらゆっくり膝を曲げていき、息を吐きながらゆっくり立ち上がる。膝が前に出過ぎないよう、足裏全体で踏ん張る。
★腰を反らないように注意する。

♥ おつかれさまでした ♥



～ママのお船でゆらゆら～
足の裏を合わせて持ち、股関節周辺や内側のストレッチ。

第1回「ママとベビーのリフレッシュ体操」終了!!
総勢17組・35名(1組は双子ちゃん)のママとベビーにご参加いただきました。
概要はホームページ・トピックスでご覧いただけます。