

赤ちゃんと一緒にのうちエクササイズ

作成：寺田憲生 先生

こんな人（時）にオススメ

産後の体調不良、特に肩こり（筋緊張性頭痛）や腰痛、尿失禁など

【肩ほぐし】

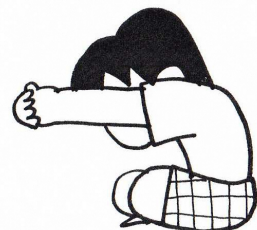
動作①



動作②



- ・動作①：四つん這いの姿勢から息を吸いながら体（特に肩甲骨回り）を丸めます
- ・動作②：息を吐きながら両腕は真っ直ぐ伸ばしたまま肩甲骨を緩め体を軽く反らせます
- ・呼吸（動作）は5秒で吸って、5秒で吐きます
- ・1セット=3~5回ほど（リラックスできる程度）繰り返します
- ・セット終了後、右図の様に両手を組んでから、両腕を前に突き出すストレッチを行うとより効果的です
- ・赤ちゃんを寝かせて向き合い、笑顔で1日1セットを目標に行いましょう！



【腰ほぐし（尿失禁対策）】

動作①



動作②



- ・動作①：仰向けの姿勢から両膝を腰の間隔で立てます（両腕は図の様に体の支えにしてもOK）
- ・動作②：息を吐きながらお尻を絞めるイメージでゆっくり上方向に動かします
- ・息を吸いながら動作①の姿勢にもどります
- ・呼吸（動作）は5秒で吸って、5秒で吐きます
- ・1セット=8~15回ほど（腰の筋肉が張りすぎない程度）繰り返します
- ・赤ちゃんをお腹に乗せて運動すると負荷もアップ！赤ちゃんも楽しんで笑顔！
- ・セット終了後に右図の様に膝（左右交互）を抱えて引きつけるストレッチを行うとより効果的です

