

# おうちで簡単！筋トレ&リフレッシュ ピラティスをしよう♪



座っている時間が増え、運動不足になっていませんか？ピラティスで体幹を鍛え、全身の巡りを良くしましょう。  
深い呼吸を意識することで、自律神経のバランスも整いますよ！

## ☆キャットストレッチ～肩こり・腰痛の解消、内臓機能の回復～

①～③を4セット



① 四つん這いになり、両肩の下に両手首、股関節の下に膝が来るように。背中まっすぐに、目線は少し前に！



② 息を吸って、吐きながら、尾てい骨から一つずつ背骨を動かして、背中を丸く突き上げる。



③ 息を吸って、吐きながら、アゴとお尻を突き出す。この時、肩甲骨はウエストの方に下げる。



④ かかとの上にお尻を下ろして、両腕を前に伸ばし、脇のリンパを刺激する。

## ☆ショルダーブリッジ～ヒップアップ、骨盤底筋トレーニング～

①～③を3セット



① 横になり両膝を立て、かかとは膝の下に。膝の間に、ボールや丸めたタオルを挟む。



② 息を吸って、吐く息でポン！とお尻を持ち上げる。お尻をきゅっと集めて下がるように！膝は斜め前の方に向ける。



③ 息を吸って、吐きながら胸の高い位置から順番に背骨を一つずつ床に戻していく。内ももでボールをきゅっと挟む！



## ☆フランク ～腹筋・体幹の強化～



① 両肘は「ハ」の字！つま先立ちで、背中はまっすぐ目線は少し前を見る。お腹は軽く引き上げお尻は下がらないように10秒キープ。



さらに  
挑戦できる方は！



② そのまま左足を持ち上げる。



③ 左足を持ち上げたまま、後ろに軸を移す。

反対の足も同様に！①～③を3セット

今回ご紹介して下さったのは、  
「子育てサロンマーガレット  
稲垣良子先生」です！

稲垣先生のブログもご覧ください♪  
<https://ameblo.jp/kirakira-r87/>



～子育てサロンマーガレット～  
開催日：隔週火曜日 10時～12時  
開催場所：用賀地区会館  
対象者：0歳～未就学児のママさん  
参加費：500円/回  
現在はお休み中ですが、落ち着いて  
開催ができ次第是非ご参加ください♪

