

親子スキンシップと同時に おうちでエクササイズ

Let's ウチエウ

子どもが小さくて
外出することが難しい... 運動することが
できていない...
そんな
あなたに
自宅で、親子で、
簡単エクササイズ

ベーシックコース

1 子重スクワット

運動量目安 5回〜

ヒップアップ&美脚



1 抱っこして立つ
肩幅より広めに構えて立ち、両膝を少し曲げて構えます。

POINT
お尻を直下にゆっくり下ろす

2 膝を曲げてお尻を上げ下げ
お尻を後ろに突き出すような姿勢を保ち、膝を曲げながらゆっくり腰を下ろします。15~20cm程度下ろしたら、元の位置まで上げます。

レベルアップ POINT
足幅を大きくすると効果大
両足のつま先を外に向けて内ももにも効く

2 子重かかと上げ

運動量目安 5回〜

美脚



1 抱っこして立つ
子どもをしっかり抱っこし、両脚を肩幅に開いてまっすぐに立ちます。

POINT
体を一直線に

2 かかとを上げ下げ
背筋を伸ばし、体を一直線に保ちながら、かかとをゆっくり上げ下げします。

POINT
ゆっくりと

ZOOM UP
かかとをゆっくり下ろすと効果大

レベルアップ POINT

3 子重アーヒアアップ

運動量目安 5回〜

バストアップ&二の腕引き締め&美しい背中



1 子どもの両脇を持って立つ
腕を90度程度曲げて、子どもと視線が揃う位置で保持します。

POINT
肘の曲げ伸ばしではなく、肩と背中での動きのコントロールを行う

2 肩を支点として腕を上げて下げ
肩を支点として、肘は伸ばし過ぎずに腕を上げ、肩を落とす(肩甲骨を閉じる)動きを意識して、最初の保持した位置に戻します。

レベルアップ POINT
子どもを前ではなく上に持ち上げる
上体を反らずに行くと効果大

4 子重ヒップリフト

運動量目安 5回〜

美脚&ヒップアップ&ポッコリお腹解消



1 仰向けになり、お腹に子どもが座る
仰向けの状態で膝を90度に曲げて寝ます。両手で子どもの両脇を持って支え安定させます。

POINT
膝から肩が一直線になるように

2 お尻を上げ下げ
膝から肩が一直線になるまでお尻を持ち上げ、その後ゆっくり下ろします。

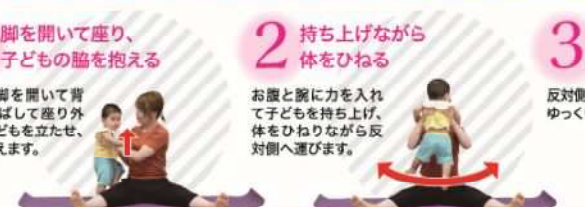
POINT
足の下く位置を変えるとお尻・太もも裏への効果大

レベルアップ POINT
お尻を引き締めながら腰を持ち上げる

5 子重ツイスト

運動量目安 6回(往復3回)〜

二の腕引き締め&腰のくびれ



1 脚を開いて座り、子どもの脇を抱える
大きく脚を開いて背筋を伸ばして座り、外側に子どもを立たせ、脇を抱えます。

2 持ち上げながら体をひねる
お腹と腕に力を入れて子どもを持ち上げ、体をひねりながら反対側へ運びます。

3 反対側におろす
反対側まで運び替えた後、ゆっくりおろします。

レベルアップ POINT
子どもにはジャンプさせない
ゆっくりひねると効果大

6 子重ヒップウォーク

運動量目安 (4歩前進、4歩後進) x2往復〜

ヒップアップ&ポッコリお腹解消



1 抱えて座る
子どもを太ももの上で抱きかかえ、両脚を伸ばして座ります。

2 お尻で床を押して4歩前進
お尻の右側に力を入れて、左脚を前に、お尻の左側に力を入れて右脚を前に、を繰り返しながらお尻歩きで前進します。

POINT
後進のときは、脚ではなくお尻をひく

3 4歩後進する
同じ方法で交互にお尻を後ろに引きながら後進します。

レベルアップ POINT
お尻以外は使わない
上体はまっすぐのまま