

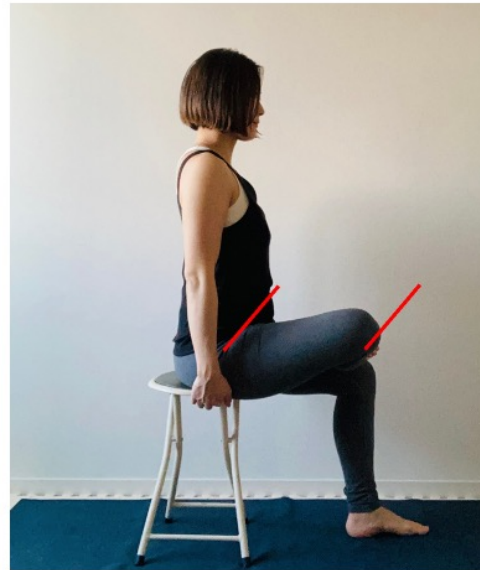
妊婦さんも産後のママも♡

本日のピックアップポーズ 「椅子を使った薪のポーズ」

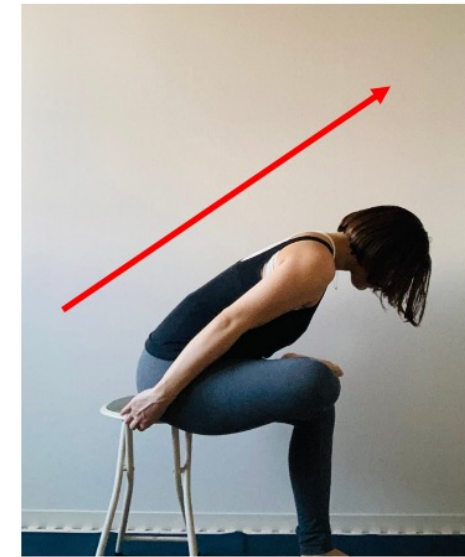
妊娠中や産後はお子さまの抱っこなどにより姿勢の変化がおこりやすいです。姿勢の変化によりお尻の筋肉が硬くなると、腰痛や股関節の重だるさを感じることがあります。薪のポーズは両足で行う方法もありますが、椅子に座って片足ずつすることで無理なく練習ができます。



① 椅子に坐骨をたてて座る。



② 左の太ももの上に右足首をかける。右のすねが身体と平行になるようにおく（辛ければ足首をおいている角度を調整する）



③ 息を吐きながら上体を前に傾けていきます。背中が丸まらないよう足の付け根から前屈していきましょう。