

## 赤ちゃんから筋トレを学ぼう！

突然ですが、赤ちゃんは鉄アレイやセラバンドといった道具を使わずに自重を使って鍛え、成長していきます。赤ちゃんから筋トレを学びましょう。

### ●赤ちゃんの成長段階



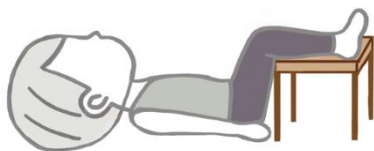
この成長段階に合わせてまずは仰向けの運動から行います。レベルに合わせて姿勢を変えていきましょう。

### <仰向け 4か月頃の赤ちゃん>

4か月頃の赤ちゃんは仰向けで手と足を上げておもちゃなどで遊びます。この姿勢から体幹の筋トレを学びましょう！

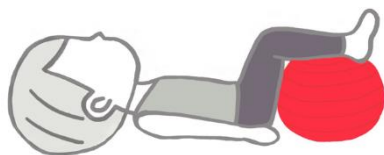


#### レベル1 椅子など安定した台を利用する



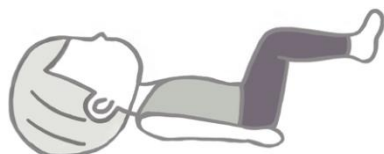
- ・この姿勢のまま腹筋に力を入れる
  - ・腹部の形を変えないで硬くし、呼吸する
- ※レベル1では腹腔内圧を上げた状態(お腹をグッと硬めた状態)のまま、呼吸をすることが目標

#### レベル2 ジムボールなど不安定なものを利用する



- ・次はジムボールなどに足を乗せ、不安定な状態でレベル1と同様のことをする。
- ※股関節、膝関節は90度の状態を保つ

#### レベル3 下肢の下の支持物をなくし空中に保持する



- ・次は支持物をなくした状態でレベル1と同様のことをする。
- ※絶対に呼吸を止めない