

フェーズ1

リコネクション (RE CONNECTION)

このフェーズでは、妊娠出産でダメージを受けた骨盤底筋や弱ってしまった腹筋（体幹）の筋肉を修復していくために離れてしまった筋肉と神経をつないでいきます。

WEEK1-2

- ①腹直筋理解チェック
- ②仰向け姿勢のやり方
- ③産後トレーニングの注意点
- ④姿勢チェック

WEEK3-4

- ①骨盤底筋について
- ②骨盤底筋エクササイズのポイント（呼吸）
- ③骨盤底筋エクササイズのポイント（やり方）

WEEK5-6

- ①Knee fold
- ②Leg slide
- ③Scap scissors
- ④Scap move

WEEK7-8

- ①Pelvic floor
- ②Knee Opening
- ③Heel raise

フェーズ2

リトレイン (RE TRAIN)

フェーズ2では、動かせるようになった筋肉をトレーニングで更に産前の状態に近づけていくフェーズです。骨盤底筋や呼吸にアプローチしながら、正しい姿勢が維持できるように筋力をつけていきます。ボールやチューブがあると便利です。

WEEK9-10

- ①Leg Slide on Ball
- ②Ribcage closure + leg
- ③Scap window
- ④Bendleg slide kick

WEEK11-12

- ①pelvic tilt
- ②Ribcage closure + leg
- ③Upper rotation + Bow

WEEK13-14

- ①Hip raise
- ②Leg Slide on ball still

WEEK15-16

- ①Knee opening on ball
- ②Knee fold ball still leg

フェーズ3

リビルド (RE BUILD)

フェーズ3は、更にブラッシュアップしていくフェーズです。弱った筋肉を更に強くしていき、産前にやっていたようなエクササイズができるカラダを目指していきます。

WEEK17-18

- ①Knee bend
- ②Ribcage closure + knee
- ③Ribcage closure + leg
- ④Snap-dumb waiter
- ⑤Upper rotation-sitting

WEEK19-20

- ①Back tube rowing
- ②Compass
- ③Ribcage closure +knee
- ④Leg slide + tube arm
- ⑤Knee fold on ball

WEEK21-22

- ①Hip raise with ball
- ②Leg circle

WEEK23-24

- ①Hip bridge
- ②Ribcage closure DL
- ③Ribcage closure +knee