MOMSBODYCARE X DEARONE

PROGRAM GUIDE





ABOUT

MOMSBODYCARE

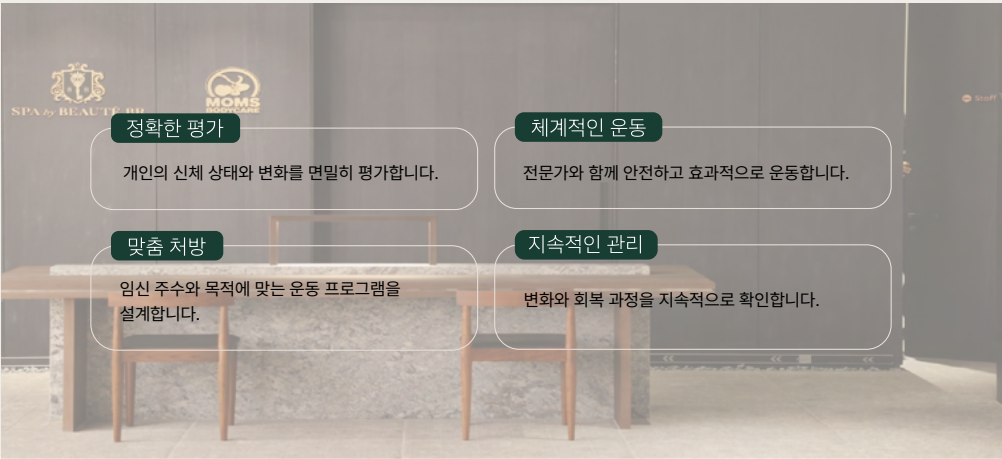
건강한 오늘이
아이의 더 행복한 내일을 만듭니다.
엄마를 위한 산전·산후 운동재활 프로그램
더 강하고, 더 건강하고, 더 행복한 엄마를 위해

MOMSBODYCARE

BRAND STORY

“엄마의 몸을 이해하는 것에서 운동은 시작됩니다.”

임신과 출산은 여성의 몸에 큰 변화를 만들어냅니다.
맘스바디케어는 단순히 임산부에게 좋은 동작을 제공하는 것이 아니라,
임신 주수와 신체 상태, 출산 방법, 출산 후 회복 단계에 따라 필요한 운동을
평가하고 처방하는 데 집중합니다. 산전에는 출산을 준비하고,
산후에는 변화된 몸의 기능을 회복하며, 다시 건강한 일상으로 돌아갈 수 있도록 돕습니다.
임산부에게 필요한 것은 단순한 ‘동작’이 아니라 ‘프로그램’입니다.



정확한 평가

개인의 신체 상태와 변화를 면밀히 평가합니다.

체계적인 운동

전문가와 함께 안전하고 효과적으로 운동합니다.

맞춤 처방

임신 주수와 목적에 맞는 운동 프로그램을
설계합니다.

지속적인 관리

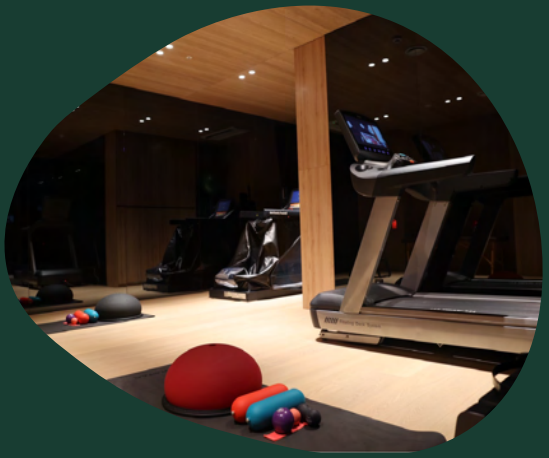
변화와 회복 과정을 지속적으로 확인합니다.

MOMSBODYCARE

PROGRAM PROCESS

“동작이 아닌, 프로그램을 처방합니다.”

맘스바디케어는 개인의 임신 주수와 신체 상태,
출산 방법과 회복 단계에 따라 필요한 운동을 평가하고 맞춤 설계합니다.



1 운동검사 및 평가

개인의 신체 상태와 변화를 확인합니다.



신체 기능 평가

근력 및 유연성 정밀 측정
심혈관 & 관절 가동성 체크



체형 및 움직임 분석

자세 및 가동 범위 불균형 파악
보행 pattern 및 정렬 스캔



임신 주수 및 상태 확인

산모와 태아의 건강 상태 점검
주수별 안전 운동 범위 설정



생활습관 상담

맞춤형 건강 개선 계획 수립
일상 자세 및 영양/호흡 지도

2 맞춤 운동처방

개인의 상태와 목적에 맞는 프로그램을 설계합니다.



개인별 맞춤 프로그램

1:1 개별 컨디션 분석 반영
특이사항 및 목표 체계화



출산 방법에 따른 설계

자연분만 & 제왕절개 맞춤
산전·산후 전용 시퀀스 구성



운동 강도 및 단계 조절

주수별 안전 강도 세분화
점진적 컨디셔닝 케어



생활 가이드 제공

일상 자세 및 호흡법 지도
홈케어 밀착 솔루션 안내

3 1:1 전문 운동

임산부운동처방사 자격을 갖춘 강사와 함께 안전하고 체계적으로 운동합니다.



1:1 맞춤 레슨

전담 강사의 밀착 코칭
개별 컨디션 반영 레슨 진행



임신·산후 맞춤 운동

시기별 신체 변화 맞춤 케어
골반기저근 & 코어 회복 프로그램



안전한 운동 환경

임산부 전용 안전 기구 구비
폐적하고 위생적인 전용 스튜디오



호흡과 움직임 코칭

출산 대비 산전 호흡법 지도
바른 자세 및 부드러운 움직임 정렬

4 효과 검증 및 재평가

변화와 회복 과정을 지속적으로 확인합니다.



신체 변화 추적

주기적인 컨디션 & 체형 측정
데이터 기반 데이터베이스 누적



운동 효과 확인

통증 감소 및 통증 개선 검증
목표 달성도 객관적 평가



프로그램 수정 및 보완

변화된 신체 상태 즉시 반영
최적화된 2차 난이도 조정



지속적인 관리 계획

출산 이후까지 장기케어 로드맵
일상 라이프스타일 피드백 제공

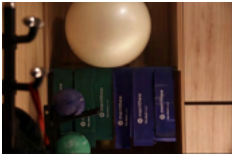
MOMSBODYCARE- 산전운동 프로그램

PRENATAL PROGRAM

“READY 50”

임신 주수와 산모의 컨디션,
출산 방법에 따라 필요한 운동을 맞춤 설계합니다.



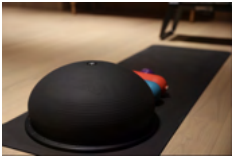


PREPARING FOR NATURAL BIRTH

출산에 필요한 움직임과 체력을 준비합니다.

자연분만 준비

- 골반 가동성 향상
- 분만에 필요한 근력 강화
- 호흡 및 힘주기 연습

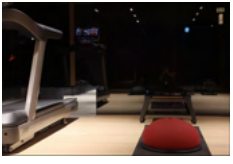


PREPARING FOR A C-SECTION

수술 전 신체 변화에 대비하고 회복을 위한 움직임을 준비합니다.

제왕절개 준비

- 복부·골반 안정화
- 수술 후 회복을 위한 근력
- 효율적인 자세 교육



MANAGEMENT OF COMPLICATIONS

임신성 당뇨, 고혈압 등 상태에 따른 관리 및 운동을 계획, 지도합니다.

합병증 관리

- 임신성 당뇨 관리
- 임신 중 고혈압 관리
- 부종 및 순환 개선
- 체중 관리



PAIN MANAGEMENT

통증 유형과 신체 상태를 평가하고, 통증 완화를 위한 움직임을 준비합니다.

통증관리

- 허리 통증 완화
- 골반 통증 관리
- 자세 및 움직임 교정
- 일상생활 기능 향상

MOMSBODYCARE- 산후운동 프로그램

POSTPARTUM PROGRAM

"RECOVERY 50"

출산 후, 다시 움직이는 몸으로
출산 후 변화된 신체 상태를 확인하고
회복 단계에 맞춰 운동재활을 진행합니다.





DIASTASIS RECTI

출산후 벌어진 복부를 복원합니다.

복직근 이개

- 복부 근기능 회복
- 코어 안정화
- 복압 조절 훈련
- 일상 동작 기능 회복



PELVIC FUNCTION RECOVERY

틀어진 골반을 정상화합니다.

골반 기능 회복

- 골반 정렬 회복
- 골반저근 기능 강화
- 허리·골반 안정성 향상
- 보행 및 자세 교정



C-SECTION SCAR RECOVERY

수술 후 변화된 조직과 움직임을 단계적으로 관리합니다.

제왕절개 상처조직 회복

- 상처 주변 조직 관리
- 유착 예방 및 관리
- 복부·골반 기능 회복
- 일상 복귀를 위한 단계별 운동



PAIN & FITNESS RECOVERY

출산 후 일상생활과 육아에 필요한 움직임과 체력을 회복합니다.

통증 & 체력 회복

- 허리·골반 통증 완화
- 전신 근력 및 지구력 회복
- 자세 및 움직임 개선
- 육아를 위한 신체 준비

MOMSBODYCARE- 산후운동 프로그램

POSTPARTUM PROGRAM

"4R SYSTEM"

3년간 연구되고 2025년 SCI급 국제학술지
MSM에 등재된 체계적 산후 운동재활 프로그램으로
복부,골반등을 교정하고 다이어트까지
정확한 방향을 제시합니다.





RECOVERY DEFORMITY

**임신과 출산 과정에서 나타난
신체 변화를 평가하고
초기 신체 안정성을 회복합니다.**

RD : 신체 변형 회복

- 복직근 이개
- 복횡근·복직근 활성화
- RUSI 기반 운동
- 초기 신체 안정성 회복



RECOVERY POSTURE

**변화된 신체 정렬을 평가하고
호흡과 코어 협응을 통해
올바른 자세를 회복합니다.**

RP : 자세 불균형 회복

- 호흡
- 정렬 안정화
- 동작 안정화
- 코어 협응



RECOVERY MOVEMENT

**아이를 안고 움직이는 등
일상생활에 필요한 주요
움직임을 안전하게 회복합니다.**

RM : 움직임 회복

- Loaded Carry
- Lunge
- Hip Hinge
- Squat



RECOVERY CONDITIONING

**근력, 지구력, 심폐지구력 등
운동 체력을 회복하여
다시 건강한 일상을 위한
체력 수준을 완성합니다.**

RC : 체력 및 컨디셔닝 회복

- Balance
- Coordination
- Cardiovascular Endurance
- Strength
- Running

MOMSBODYCARE-시그니처 프로그램

SIGNATURE PROGRAM

**"임신부터 출산 후 회복까지,
하나의 흐름으로 연결합니다."**

맘스바디케어의 시그니처 프로그램은
전문적인 운동처방과 바디케어를 결합하여
임신과 출산, 그리고 이후 회복까지 지속적으로 관리하는
통합 프로그램입니다.





READY 50 (출산을 준비하는 산전 운동처방)

자연분만 준비 / 제왕절개 준비 / 합병증 관리 / 통증 관리

RECOVERY 50 (출산 후, 다시 움직이는 몸으로)

복직근 이개 / 골반 기능 회복 / 제왕절개 상처조직 회복 / 통증·체력 회복

SIGNATURE 10 (운동 5회 + 엔더몰로지 5회)

운동을 통한 기능 회복과 바디케어를 함께 구성하여
더 건강하고 편안한 관리를 경험할 수 있도록 합니다.

MOMSBODYCARE- 엔더몰로지

ENDERMOLOGIE

“운동과 함께하는 프리미엄 바디케어”

맘스바디케어는 운동과 엔더몰로지를 함께 구성하여
산전·산후 바디 컨디션을 관리합니다.



SIGNATURE PROGRAM

운동과 바디케어가 함께하는 더 건강한 변화
엔더몰로지는 맘스바디케어 시그니처 프로그램의 구성으로,
운동과 함께 건강하고 아름다운 변화를 경험할 수 있도록 합니다.



바디 컨디션 케어

특별한 날이 아닌 일상 속에서도
가볍고 편안한 바디 컨디션을 경험할 수 있도록 합니다.

순환 케어

부드러운 자극을 통해 순환을 돕고
편안한 컨디션 유지에 도움을 줍니다.

라인 & 탄력 케어

피부의 탄력과 매끄러운 라인을 위한
바디케어를 경험할 수 있습니다.

산전·산후 맞춤 케어

임신 중 변화하는 몸과 출산 후 회복 과정에 맞춰
안전하고 편안한 바디케어를 제공합니다.

MOMSBODYCARE- 프로그램 및 가격

PROGRAM & PRICE

"한 사람, 한 사람에게 꼭 필요한 프로그램"

운동과 바디케어를 함께 구성한
맘스바디케어의 통합 프로그램입니다.



미즈메디 산전산후 프로그램 가격 안내

타입 Type	외부 산모님	조리원 산모님
BASIC PROGRAM 개인의 상태와 목적에 맞춘 맞춤 운동 프로그램입니다.	1회 130,000원 5회 600,000원 10회 1,100,000원	1회 110,000원 5회 500,000원 10회 900,000원
SIGNATURE PROGRAM 운동과 엔더몰로지를 함께 구성한 통합 프로그램입니다. SIGNATURE 10 운동 5회 + 엔더몰로지 5회	운동 5회 + 엔더몰로지 5회 600,000원 + 600,000원 = 1,200,000원	운동 5회 + 엔더몰로지 5회 500,000원 + 600,000원 = 1,100,000원



엄마의 오늘을 위한 편안하고 프라이빗한 공간
몸과 마음이 함께 쉬는 따뜻한 공간
다시 건강한 일상을 위한 움직임이 시작되는 곳

INFORMATION



위치 : 서울특별시 강서구 강서로47길 20
상담 및 예약 : 010-4410-4723
Instagram : @Momsbodycare_dearone
Kakao ID : 디어원산후조리원 피트니스

맘스바디케어
15년의 임상 경험과 전문적인 운동처방을
바탕으로, 엄마의 몸에 필요한 프로그램을
설계합니다.