

# タオルで筋トレ

☆呼吸を止めないで行いましょう。 ☆使っている部分を意識して行きましょう。

## ★肩・背中運動

☆10～15回くらいできる強さで行います

タオルを持ち、両手を上げて立ちます。

背中運動



頭の後ろで両腕を上下させましょう。  
腰が反りすぎないように注意しましょう。



肩運動



顔の前で両腕を上下させましょう。  
腰が反りすぎないように注意しましょう。

## ★足を引き上げる運動（左右）

☆10～15回くらいできる強さで行います



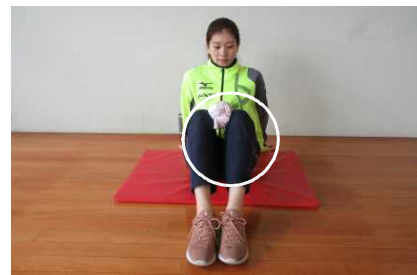
タオルを身体の前に敷き、両手を  
体の後ろにつき、膝を曲げて座ります。



片脚を持ち上げてタオルをまたぎましょう。

## ★内ももの運動

☆7秒間力を入れ、3～5セット行います



膝を90度に曲げ、両手を体の後ろに  
ついて座ります。



膝の内側に丸めたタオルをはさみ  
7秒間力を入れましょう。