



タオルで筋トレ体操



福岡市西区保健福祉センター
地域保健福祉課

R.2.7 作成

二の腕を鍛えます

1. タオルキャッチ

<10回を2セット>



タオルをボールのように丸め数を数えながら10回ボールを投げます

2. 腕ふり足ふみ

<10秒を2セット>



タオルを首にかけ両サイドを握り肘を大きく振る 慣れてきたら足踏みをします

3. 肩甲骨をよせる

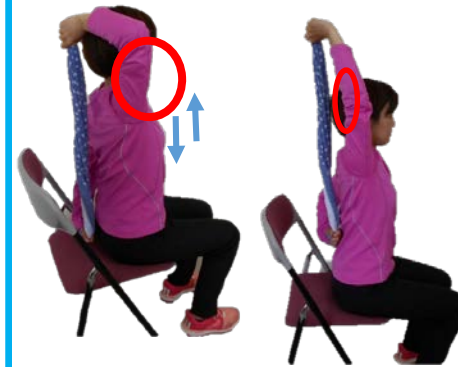
<10秒を2セット>



頭の後ろでタオルの両サイドを持ち両手を伸ばす タオルを下ろしながら肩甲骨を寄せ10秒止めます

4. 背中洗い

<左右10回を2セット>



タオルを背中に回し右手を上にして頭の後ろ左手を腰の後ろでつかむ 背中に沿うようにタオルを上下に動かす 上の右手は肘を固定して肘から上だけを動かします

5. 膝タッチ

<左右10回を2セット>

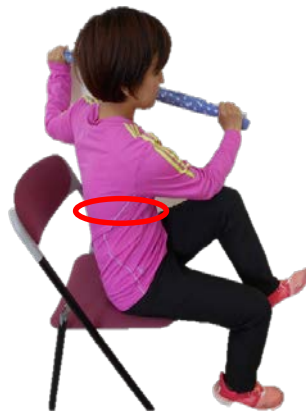
腹筋を鍛えます～



タオルをおへその前で持ちタオルと膝がタッチするように左右交互に膝を持ち上げます

6. 肘と膝タッチ

<左右10回を2セット>



タオルをおへその前で持ち右手と左膝タッチ、左手と右膝がタッチ、体の前でクロスします

7. ももの内側

<10秒を2セット>



ももの内側で10秒タオルをギューツと挟みます

8. 足の引き上げ

<左右10秒を2セット>



タオルで左膝のやや手前を抑える 左膝をわずかに引き上げ、タオルで下に押さえましょう 膝痛予防にも効果的です