



タオルを使って“体を動かす”

少し運動を意識した トレーニングをしてみよう

タオルを使うことで、正しいフォームをとりやすくなったり、
力が入りやすくなったりします。
今回は、タオルを使った簡単な運動をご紹介します。

すきま時間に楽しく！
自宅のできる
トレーニング

今回は、タオルを
使います！

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士 清水 忍



片脚タオル拾い

左右各10回

ターゲット
体幹&
下半身

1 床にタオルを置き、離れて片脚で立つ



2 立っている脚と同じ側の手でタオルを触り、戻る

勢いをつけてはいけません。
グラグラしないようにゆっくりと
コントロールしましょう。



後ろの脚を上げるとGOODです。



背中を丸めると効果が半減してしまいます。



タオル押し込み腹筋

10回

ターゲット
お腹

1 仰向けの状態で両脚を上げ、両手で持ったタオルをももに当てる

膝は曲げ、床と垂直になるように上げましょう。



2 上体を起こしながら、タオルを強く押し込む



もも裏 タオルストレッチ

左右各30秒

ターゲット
もも裏

1 仰向けの状態で片脚を上げ、両手で持ったタオルを足の裏にかける



2 片足を天井に向けて押し上げる

痛みを感じない程度の位置でキープします。



余裕のある人はつま先を頭のほうへ倒しましょう。

CHECK!

簡単!

解説動画はコチラ

<http://dougahfc.jp/imfine/undo/22summer01.html>

