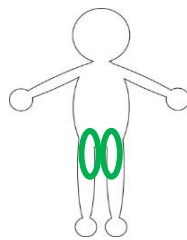


タオル挟み

内ももを鍛える
運動です!



《筋力トレーニングのポイント》

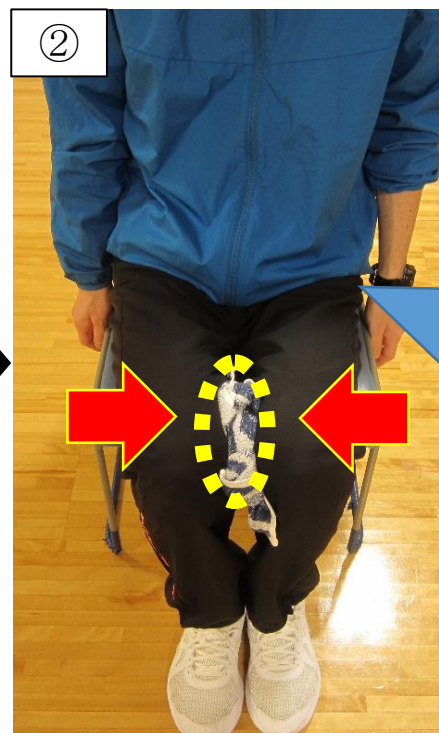
- ☆内ももを意識する
- ☆呼吸を止めない
- ☆正しい姿勢で行う



◎座位で行います。
(タオルは結んで分厚くしておきます。)



①膝にタオルを
挟みます。



②タオルを潰す
ように力を入れ、
5秒キープします。

回数: 10~15回



- ・足が開いている
- ・内股になっている

※無理のない範囲で
行いましょう!

