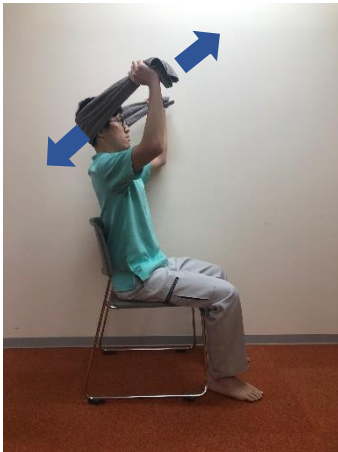


自宅でらくらく10分体操 タオルを使って筋力トレーニング

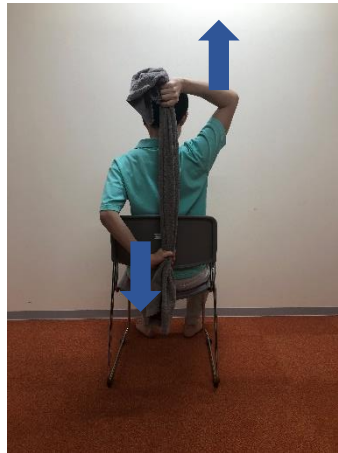
外出をひかえて自宅にいと、運動量が少なくなることで体力低下が心配です。
毎日たったの10分間！ タオルを使ったトレーニングで筋力維持を心掛けましょう！

首を整える



首の後ろにタオルをかけて
押し合いをする

腕の引き締め



背中ので後ろでタオルを持ち
上下に引き合いをする

肩こり予防



タオルの両端を持ち
頭ので後ろで上げ下ろし

下半身の安定に



両足の太ももにタオルを巻き
足を開くように力を入れる

歩く力を強く



両手でタオルを持ち、片足に
タオルを当てて押し合う

転倒予防に



床にタオルを置き、足指で
つかんで持ち上げる

ゆったりとした深呼吸に合わせて行い、無理のない回数から繰り返してみましよう。
力の入れ具合で強度が調節できます。無理のない負荷で行います。
長めのタオルを使用し、扱いやすい長さで行って下さい。