

肩周りの筋肉 脚の筋肉

- ・息をこらえない
- ・痛みを感じない程度に5～10往復する

頭、肩、腕を支えている筋肉を柔らかくし、立ち座りに使う筋肉を鍛える。続けて行くと有酸素運動にもなる。

タオルの両端を持ち、片足ずつ持ち上げてタオルをまたぎ、お尻を上げてタオルを背中側へ回す。頭の後ろから元の位置まで戻ってくる。反対回りも行う。



タオルを長くすると楽にできる

太ももの筋肉もしっかり使う

痛いときは無理をしない

1回ずつゆっくり大きく回す

