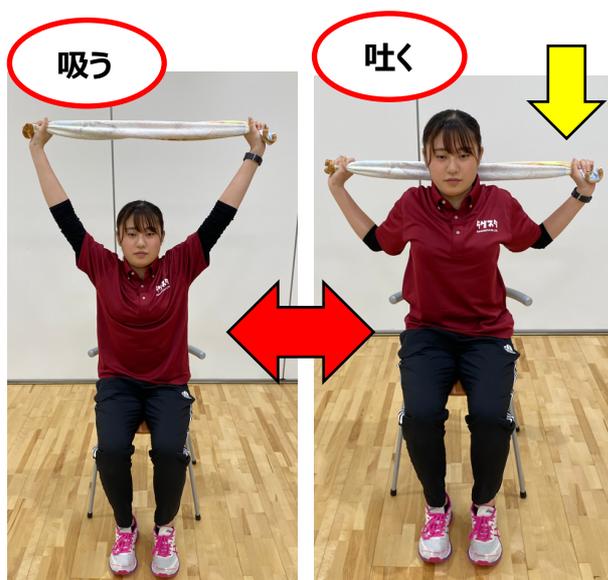


運動初心者でも簡単！！

背中エクササイズ

タオルを使いながら行う背中エクササイズを紹介します！
やりやすい体勢の方から挑戦してみましょう！！

【 タオルプルダウン（座位） 】



やり方

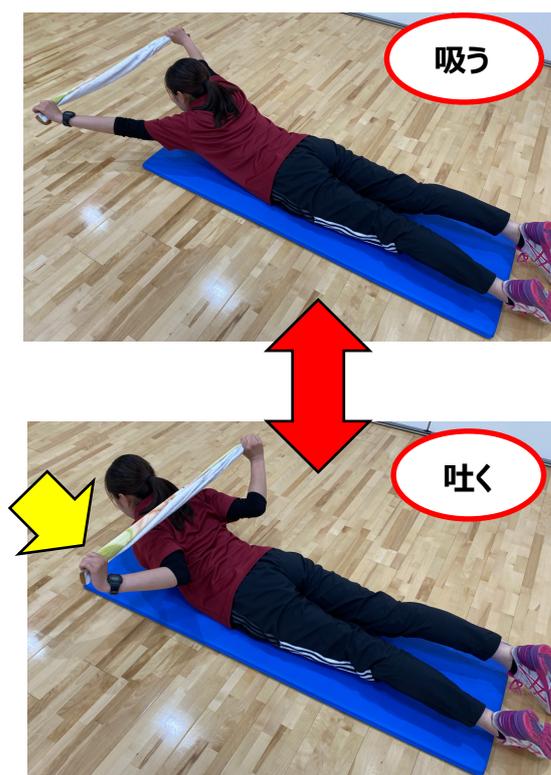
- ①足を床にしっかりとつけて、背筋を伸ばして座ります
- ②肩幅より広くタオルを持ち、腕を伸ばします
- ③タオルを張ったまま、背中後ろに引きます
これを繰り返しましょう！

○回数：10～20回×3セット

効果

背中引き締め

【 タオルプルダウン（うつ伏せ） 】



やり方

- ①うつ伏せになり、肩幅より広くタオルを持ち腕を伸ばします。胸が少し浮くように身体を起こしましょう。上げすぎてしまうと腰を痛めるので上げすぎないように行いましょう！
- ②タオルを張ったまま、背中後ろに引きます
タオルが弛まないように注意しましょう！

○回数：10～20回×3セット

効果

背中引き締め

