



アンチエイジングのための体操

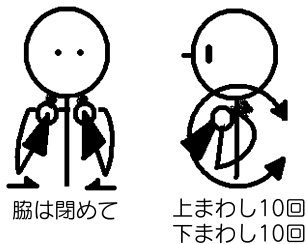
～背中スッキリ若返り～

タオル7EX

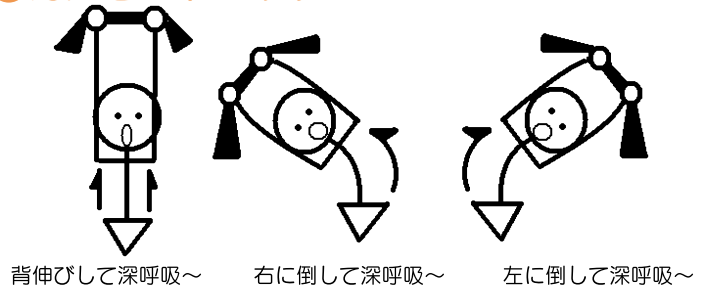
Towel Seven Exercise

- ①首にタオルをかけて、脇を閉めたまま、肩甲骨を意識して回しましょう。
背筋が伸びて5歳は若返る…?
- ②背伸び&深呼吸で『骨付きカルビ』をストレッチ。縮んだ筋骨と筋骨の間も伸ばしましょう。
- ③背中 of 筋肉にチカラを入れて、胸を張りましょう。猫背なおして肺活量もアップ!
- ④二の腕ふるふる解消の定番運動…『二の腕扇風機』
なるべく速く、たくさん回すことで二の腕引き締めにも効果あり!
- ⑤タオルボールでキャッチボール。背筋を伸ばす、腰まわりのバランス運動などお手軽乗馬運動。
※後ろに倒れて頭を打たないように。
- ⑥腕を大きく開いて、しっかり構えて横移動のキャッチボール。胸元の筋肉の引き締めにも効果あり!
- ⑦落ちてくるタオルボールを内股でキャッチ。お尻と内股の引き締めにも効果あり!

①肩甲骨まわし



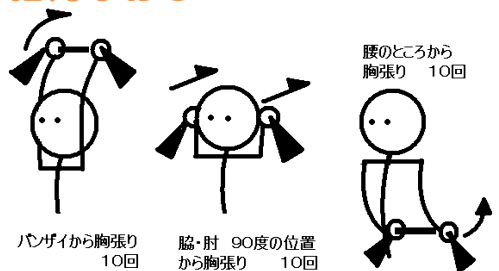
②カルビストレッチ



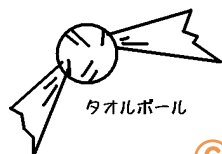
④二の腕扇風機



③猫背なおし



※タオルでボールを作って



⑤シャトル



⑥レインボー



⑦内股キャッチャー

