

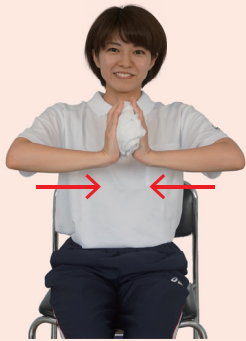
# すきま時間のワークアウトプログラム

①②③ から種目を選び回数 & セット数を決め自分だけのオリジナルメニューを作ってみよう！

## ① 上半身のトレーニング

### 胸

丸めたタオルを  
胸の前で  
押しつぶす



### 肩甲骨

タオルの両端を  
引っ張りながら  
上げ下げを繰り返す



### お腹

浅く座り  
両手で身体を支え  
両膝を胸に近づけ  
ゆっくり戻すを繰り返す



### 二の腕

反対の手で肘を支える

肘を天井に向けたまま  
肘の曲げ伸ばしを  
繰り返す



### かこぶ

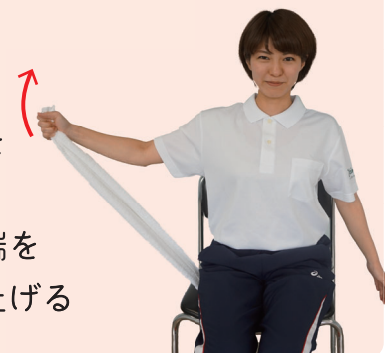
タオルをももに通し  
脇を閉めたまま  
タオルを引き上げる

足は床から離さない



### 肩

タオルの端を  
お尻で挟み  
もう片方の端を  
つかみ引き上げる



## ② 下半身のトレーニング

### 前もも

つま先を天井に向け  
膝を伸ばし小さく  
上下に動かす



### 脚

足を肩幅に開き  
イスに座るイメージで  
腰を落としゆっくり  
立ち上がるを繰り返す



### ふくらはぎ

かかとを高く上げ  
床を叩くように  
おろすを繰り返す



### お尻

身体を一直線に保ちながら  
脚を横に開いて閉じるを  
ゆっくり繰り返す



### 肉もも

丸めたタオルを  
ももの間に挟み  
タオルを押しつぶす



### すね

つま先を高く上げ  
床を叩くように  
おろすを繰り返す



## ③ 全身のストレッチ

### 体側

片方の手で身体を支え  
もう片方の手を  
遠くに伸ばしながら  
身体をたおす



### 肩甲骨

手の平は外

肘おろす

上げる

手の平・腕を  
くっつける

開く



### 前もも

膝を曲げつま先を  
つかまえ支える

膝が前にでないように



### 胸

大きく息を吸いながら  
両手を広げ  
胸を大きく開く



### 背中

視線はおへそへ向け  
両手を組みできるだけ  
遠くに伸ばす



### お尻

足を組むように  
膝の上に足を置き  
背筋を伸ばしたまま  
身体を前にたおす

