



# トレーニング紹介3

今回のテーマ:

## 簡単タオルトレーニング (ローイング)(広背筋)



- ①長めのタオルを両手で持つ。  
タオルの中央を足の裏に引っ掛ける。



上体のねじりを正す作用がある

- ②背中中の筋肉を意識しながら右手でタオルを後ろに引く、次に、左手で同様にタオルを後ろに引く。これを交互に繰り返す。



**POINT**

- ・腕を引かずに肩甲骨を引く!
- ・肩甲骨が動いていることを確認する。

左右各10回  
×  
3セット

総合西市民フールは

皆様の健康を応援しています😊