

監修

SPORTS CLUB  
**Renaiss**  
スポーツクラブ ルネッサ

# ほっと一息エクササイズ



・タオルで手軽に！簡単エクササイズ・

鯖江店 渡邊インストラクター

## 1 タオルで鍛えて美脚づくり

～ハムストリング強化で膝を強くしよう～

椅子の背もたれに片手を添え、タオルを畳んで膝裏に挟みます。タオルの端を持ちながら、膝を「ギュツ」と曲げて潰すように力を入れましょう。タオルを潰すことで腿裏の筋肉(ハムストリングス)を意識しやすくなり、膝周りの強化につながります。両手を背もたれにつけてタオルを挟んだまま膝を後方へ引くと、お尻の筋肉も鍛えられます。膝曲げ10回、後方スライド10回を目安に行いましょう。



## 2 GOOD BYE 四十肩・五十肩

～タオルを引っ張ってインナーマッスルを鍛えよう～

椅子に浅く腰かけ、背すじを伸ばします。手のひらが上を向くように、タオルの端を持ちましょう。肘を曲げて脇を締め、前腕を床と水平に保ちます。その姿勢から、タオルを身体の外側へ向かって引っ張り合い、「1、2、3」と数えて緩め10回繰り返しましょう。肘が身体から離れないようにするのがポイントです。肩関節を支えるインナーマッスルを鍛え、肩甲骨周りの安定性向上にもつながります。



## 3 肩を鍛えてメリハリのある上半身に

～タオルと自重で簡単肩トレ！～

椅子に浅く腰かけ、背筋を伸ばします。タオルを片脚の裏に通し、両端を持って腕を伸ばしましょう。親指を天井に向けるようにしながら、腕を顔の高さまで持ち上げます。脚の重さが負荷となり、肩前面の筋力アップにつながります。8～10回を目安に行いましょう。重い場合は脚を少し持ち上げて調整してください。背中を丸めたり肘を曲げたりせず、胸を張ってロボットのように動くのがポイントです。

ルネッサ  
店舗のご案内

越前店 越前市新町5-4-4

鯖江店 鯖江市鳥羽1-10-13

敦賀店 敦賀市和久野25-38

福井南店 福井市下馬2-222

福井西店 福井市文京6-23-2

各店舗の詳細はこちら▶

