



Smart トレーニング  
スマトレ

# タオル体操

タオルを使って気持ち良く伸ばそう  
ウエストとお腹周りを意識しよう



## Training 1



- 1 足は前後に広げて左膝を床につけるようにしながら腰を落とす。
- 2 タオルを肩幅より広く持ち、両手を伸ばして肩の高さで保つ。
- 3 2 の状態でゆっくりと息を吐きながら左側にひねり、10秒間キープして2 の状態に戻す。反対側も同様に行い、10回繰り返す。



- 4 足をかえ 1 ~ 3 を行う。

人には聞けない

### 運動のギモン

**Q** 運動に適している水は硬水?軟水?



**A** 硬水にはカルシウムやマグネシウムが含まれているため運動後に飲むと良いと言われています。飲みすぎには注意が必要です。



## Training 2



- 1 Training1の 2 の状態から両腕を真上に上げて10秒間キープする。



- 2 1 の状態から上体を左側にゆっくりと息を吐きながら倒していき、10秒間キープしてから1 の状態に戻す。反対側も同様に行い、10回繰り返す。

- 3 足をかえ 1 ~ 2 を行う。

病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは  
ホームページにも掲載しています。  
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社  
<http://www.ifSCO-group.com>

カラダ Smart Project