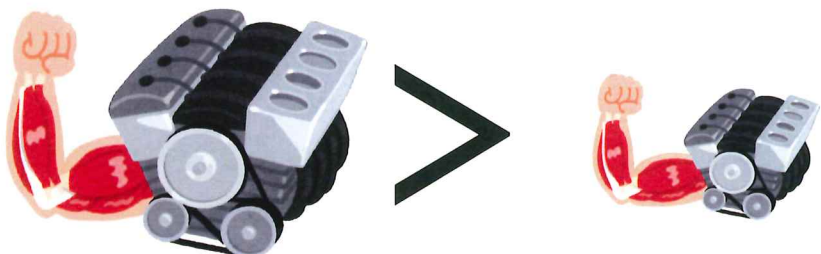


# タオル筋トレで 職場のパワーアップ

保健指導機関  
株式会社COSPAウエルネス

## 筋肉は身体動かすエンジン

エンジンは大きい方がエネルギーを使う



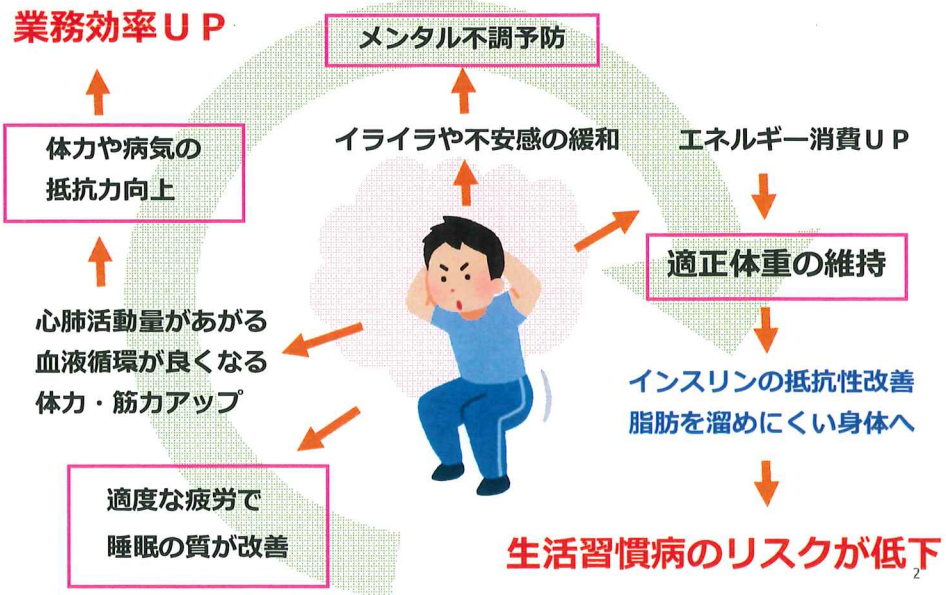
### 脂肪を燃やす力は大きい

- 筋肉を落とさない
- ・ 日常活動量の維持、増加
- ・ 積極的に歩く、家事に参加
- ・ 筋力トレーニング
- ・ 栄養バランスの良い食事

### 脂肪を燃やす力は小さい

- 筋肉が落ちる
- ・ 無理な食事制限(ダイエット)
- ・ 2kg/月以上減ったら注意
- ・ 栄養不足、偏食
- ・ 運動不足

## 体力をつけるデメリットなし



## 大切なライフイベントのためにも健康づくり

30歳 40歳 50歳 60歳 70歳

★結婚



★定年退職?

- ★大学進学
- ★成人式
- ★就職

★年金支給65歳?



★出産



- ★結婚式
- ★孫誕生
- ★保育園
- ★小学校
- ★中学校
- ★高校...

# タオルでボディメイク 1か月集中チャレンジ!

筋トレのポイント  
 ①動作はゆっくり丁寧に  
 ②呼吸は動作に合わせてゆっくり  
 ③ケガをしないことが大切

**1 ふともも×10回**  
 ・腕の水平をキープ  
 ・股関節の曲げ伸ばしを意識

**D**

**1 ふともも×左右5回**  
 ・左肩の真下にタオルを置く  
 ・タオルを目標に膝を曲げる  
 (右側も同様に行う)  
 ・大きく前後に開く  
 ・上体は垂直

**1 ドローイン×左右5回**  
 ・おへそを軸に真横にたおす  
 ・上半身を倒したら息をしっかりと吐く

**A**

**B**

**C**

**2 せなか×5回**  
 ・タオルの水平をキープ  
 ・タオルを引っ張りながら上下

**E**

**2 むね×10回**  
 ・肘の間隔は拳1個分をキープ  
 ・タオルをつぶしながら上下

**2 おなか×左右10回**  
 ・よい姿勢をキープ  
 ・タオルを引っ張りながらねじる  
 ・息を吐きながらねじる

**G**

**H**

**3 かた(後ろ)×5回**  
 ・肘は肩の高さで真横に引く  
 ・タオルを引っ張りながら前後

**F**

**3 せなか×10回**  
 ・タオルを引っ張りながら前後  
 ・タオルを引いた時に脇をしめる

**3 腹筋下部×左右5回**  
 ・姿勢をキープ  
 ・タオルが落ちないように水平まで腿上げ

チェック&トライ 記入例: 筋トレしたらA~Hを記入する

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	