

タオルを使用して太腿のトレーニング



- ⑭ タオルの端をくくり大腿ではさみ
抜けないように両大腿を寄せる。
更にタオルを引っ張り上げ抜けな
いようにふとももを寄せる。

(大腿・腸腰筋・骨盤底筋)



- ⑮ タオルを丸めてふとももの下に
挟み込む。太ももで上からタオル
を抑え込むように力を入れる。

(大腿四頭筋・腸腰筋)

***トレーニング後は必ずストレッチをしましょう！**