

自宅で運動！ ～上半身を鍛えよう～

基本編

☆今回のタオルプレスで主に鍛えられる筋肉

上腕三頭筋（じょうわんさんとうきん）

僧帽筋（そうぼうきん）

三角筋（さんかくきん）

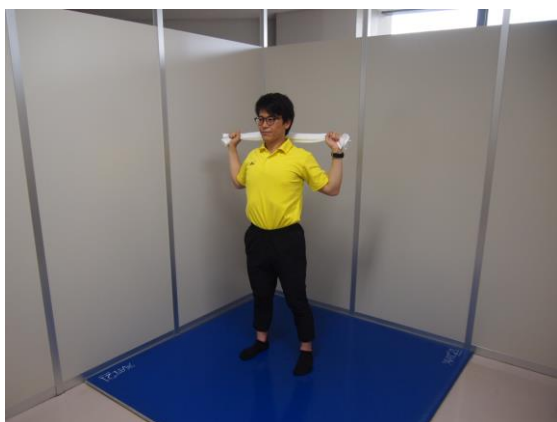
腕の筋肉

首の後ろにある筋肉

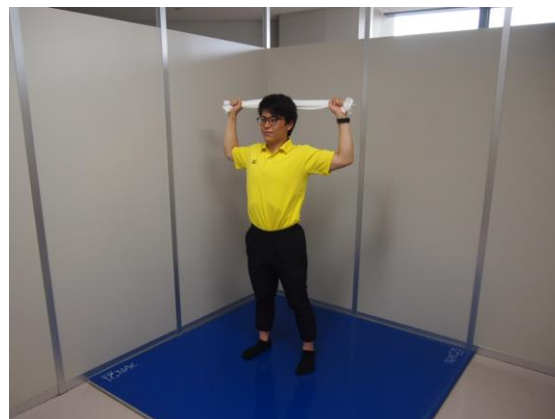
肩の筋肉

10回を2セット
ほど行いましょう。

①



②



③



頭の後ろでタオルを持ち
ます。



タオルをゆっくり持ち上
げます。
※しっかりと胸を張って
行います。



頭の上まで持ち上げたら、
腕を下ろし、①の姿勢に
戻ります。

※効果には個人差があります。体調に気を付けて、無理のないように行ってください。

公益財団法人春日井市スポーツ・ふれあい財団