

自宅で運動！ ～上半身を鍛えよう～

らくらく編

☆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

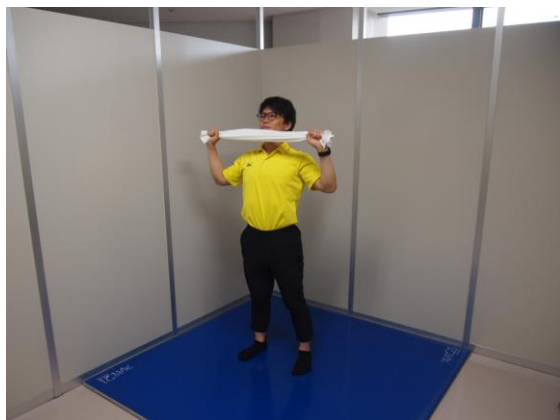
首の後ろにある筋肉

肩の筋肉

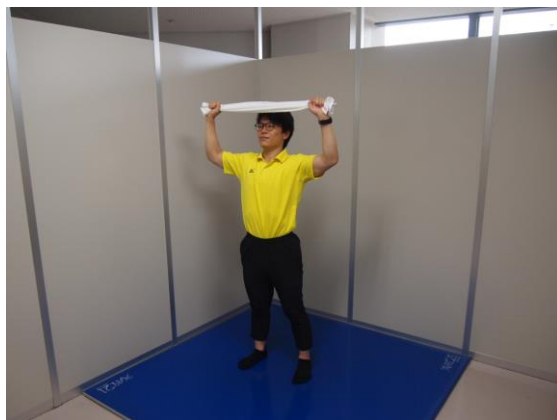
10回を2セット
ほど行いましょう。

無理せずゆっくりと行いましょう。タオルを顔の前で持ち上げるタオルプレスを試してみてください。

①



②



③



タオルを両手で持ち、
あごのあたりで持ちま
す。
※腰を反りすぎないよ
うに気をつけましょう。



顔の前をかすめるよ
うに腕を伸ばし、タオル
を持ち上げます。
※しっかりと胸を張っ
て行います。



頭の上まで腕を伸ばし、
①の姿勢に戻ります。