

自宅で運動！ ～上半身を鍛えよう～

上級編

☆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

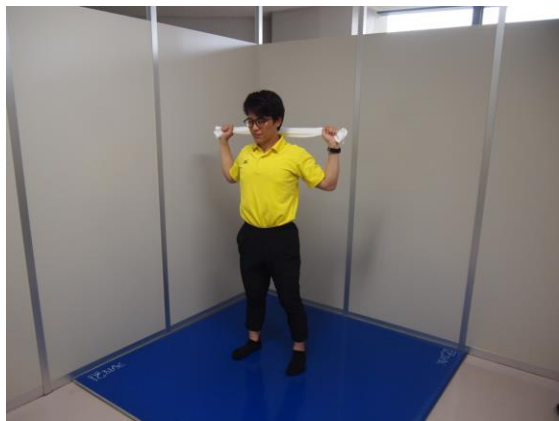
首の後ろにある筋肉

肩の筋肉

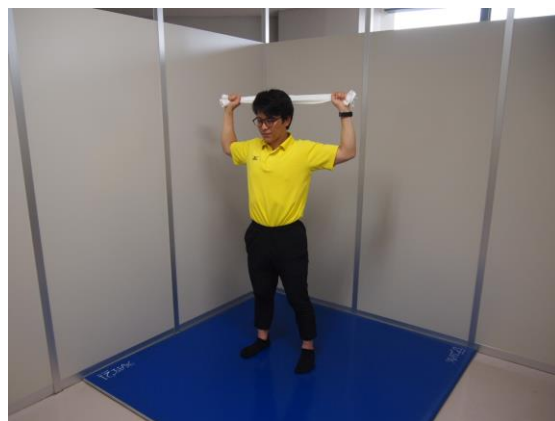
10回を2セット
ほど行いましょう。

基本編のタオルプレスが簡単で、難易度を上げたいと感じた方は
タオルプレスをゆっくりと行ってみましょう。

①



②



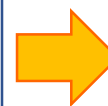
③



頭の後ろでタオルを持ちます。



タオルを持ち上げます。
※約5秒間かけて持ち上げます。
※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、腕を伸ばしきる前に腕を下ろし、①の姿勢に戻ります。
※約5秒間かけて下ろします。