

自宅で運動！ ～上半身を鍛えよう～

基本編

☆今回のタオルプルで主に鍛えられる筋肉

上腕二頭筋（じょうわんにとうきん）

僧帽筋（そうぼうきん）

広背筋（こうはいきん）

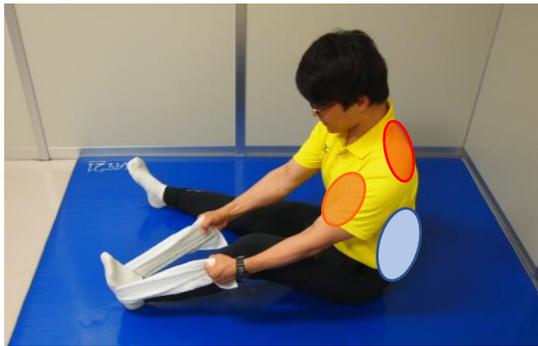
腕の筋肉

首の後ろにある筋肉

背中の中の筋肉

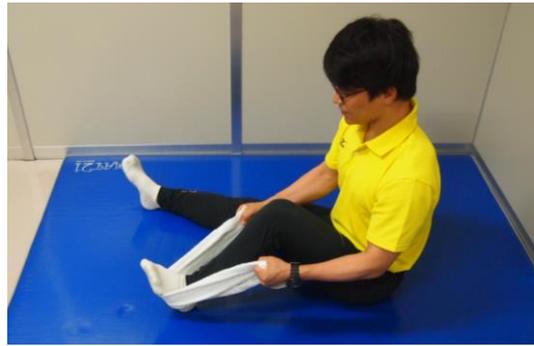
10回を2セット
ほど行いましょう。

①



タオルを両手で持ち、どちらかの足に引っ掛け、膝を伸ばします。

②



肘を後ろへ引き付けるようにタオルを引っ張ります。
※脚の力は抜かずにゆっくりと動かすようにしましょう。
※腕を引いたときに背中が丸くならないようにしましょう。

③



引けるところまで引いたら、膝を伸ばして①の姿勢までゆっくりと戻します。
※腕の力を抜かないようにしましょう。