

自宅で運動！ ～上半身を鍛えよう～

らくらく編

☆今回のタオルワイパー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。
※左右1往復で1回。

無理せずゆっくりと行いましょう。肩が痛い方は特に注意して行いましょう。

①



②



③



足を肩幅に開いて立ち、頭の上でタオルを持って、軽く肘を曲げましょう。

両手でタオルを引っ張りながら、ゆっくりと右へ動かしていきます。
※腕の力を抜かないようにしましょう。

しっかりと右へ引いたら、反対側へ動かしましょう。
※腕の力を抜かないようにしましょう。