

自宅で運動！ ～上半身を鍛えよう～

上級編

☆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。

基本編のタオルプルが簡単で、難易度を上げたいと感じた方は両足を使ったタオルプルを試してみてください。

①



②



③



タオルを両手で持ち、両足に
引っ掛け、膝を伸ばします。

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
ならないように注意しましょう。

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。

※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