

【04_体幹・股関節(捻り)】



- ・腰、背中の横側と内ももを伸ばし、お腹や腕を鍛えます
- ・椅子の前の方に座り、足を外に開いたら手は膝の上で構えます
- ・体を前に倒しながら左右交互に肩を内側に入れていきます
- ・膝が内側に入らないように注意しましょう
- ・肩の位置は膝の高さを目指しましょう
- ・余裕があれば手をつま先に伸ばしましょう

