

## 【05\_上半身の捻り運動】



- ・腰、背中の横側を伸ばし、お腹や背中の筋肉を鍛えます
- ・背筋を伸ばして椅子の前の方に座り体を後ろにねじります
- ・手は座面の横、余裕があれば背もたれの横、または後ろを持ちましょう
- ・右に回した際には左肩、左に回した際には右肩を正面に向けていきましょう
- ・目線も後ろを向いていきましょう
- ・伸ばしを優先したい方は歩幅を広げて、より力を鍛えたい方は足を閉じて行いましょう

