

## 【09\_背中】



- ・背中を伸ばし、胸を鍛えます
- ・椅子の前の方に座り、足を軽く開いて構えましょう
- ・片手を真横に伸ばし、反対の手を下から組んで十字を作ります
- ・手を伸ばした方向に身体を捻じりましょう
- ・椅子からお尻が浮かないように注意しましょう
- ・下から組んだ手で引っ張るようにすると、より効果を高めます

