



【06_ツイスト】筋力トレーニング

- ・椅子の前の方に座り、頭の後ろで両手を組んで構えましょう
- ・体をまっすぐに保ったまま、左右交互に体を捻じることによって横腹を鍛えます
- ・肩が痛い場合や腕が上がりづらい場合は、体の前で手をクロスにして構えましょう
- ・体を捻じるときに体が丸まらないように、また体が反らないように注意しましょう
- ・余裕がある場合は、両足を閉じて行うことでより強度を高めます



強度を下げたい場合