

【24_上半身の捻じり運動】ダイナミックストレッチ



- ・上半身の動きを引き出します
- ・椅子の前の方に座り、足を軽く開いたら背筋を伸ばして構えましょう
- ・身体を右側に捻じる動作と左側に捻じる動作を左右交互に繰り返しましょう
- ・まずは椅子の座面を持つように上半身を捻じり、余裕があれば背もたれの横側、または背もたれの後ろ側を持つように上半身を捻じりましょう
- ・視線は正面に向けたまま行いましょう
- ・背中が丸まらないように、また腰が反らないように注意しましょう



余裕がある場合