

【49_体幹の捻じり運動】筋力トレーニング



- ・体幹の力を鍛えます
- ・椅子の前の方に座り、足を肩幅程度に開いたら、膝とつま先の向きをやや外側に向けて構えましょう
- ・手は身体の前でクロスに構えます
- ・右肘と左膝を近づけるように身体を捻じりながら前方に倒します
- ・元の姿勢に戻したら、反対側も同様に行い、この動作を左右交互に繰り返します
- ・強度を下げる場合は両手を足に添えながら行い、余裕がある場合は身体を深く倒すことでより強度を高めます
- ・膝が内側に入らないように注意して行いましょう

