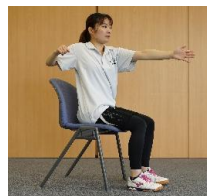


【25_上半身の捻じり運動2】ダイナミックストレッチ



- ・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
- ・身体の正面で両手を伸ばし、手のひらを合わせて構えます
- ・肘を伸ばした状態で、片手ずつ腕を後方に引きながら身体を左右交互に捻じります
- ・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
- ・強度を下げる場合は肘を曲げながら腕を後方に引くようにし、余裕があれば身体を捻じった際に前方の手と後方の手が一直線上になるまで身体を捻じっていきましよう



強度を下げる場合