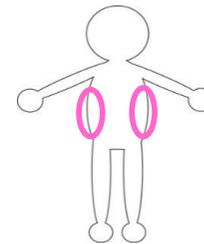


腰ひねり

お腹の横側を鍛える
運動です!



筋力トレーニングのポイント

- ◆横腹を意識する
- ◆呼吸を止めない
- ◆正しい姿勢で行う



常に両方の肩がマットに
着いている状態を保つ。



- ①仰向けになります。
※膝を立て、両手は
横に広げます。
(手の平は下向き)



- ②両膝を右側に倒し、
顔は左側を向きます。
(5秒ほど保持します。)



- ③膝・顔を正面に
戻します。



- ④両膝を左側に倒し、
顔は右側を向きます。
(5秒ほど保持します。)

回数: ①~④の動作 5~10回

※無理のない範囲で行いましょう!