

Co **体幹** TR

#07 ツイストクランチ(腹斜筋)

仰向けになり、膝を90度に曲げて太ももに手を置く

- ① 上半身をゆっくり丸めながら両手で太ももの横をタッチ



【ポイント】

上半身を捻りながら
起き上がる

- ② 太ももをタッチしたら、
肩甲骨の下部がつくまで上体を戻す



- ③ 反対の太ももを同じようにタッチし
左右交互に10回行う

