

# 3-3

難易度

上級

役立つ事柄



目安セット数

左右1回  
15秒

目標セット数



## 体をひねる筋肉③

動画で  
チェック!

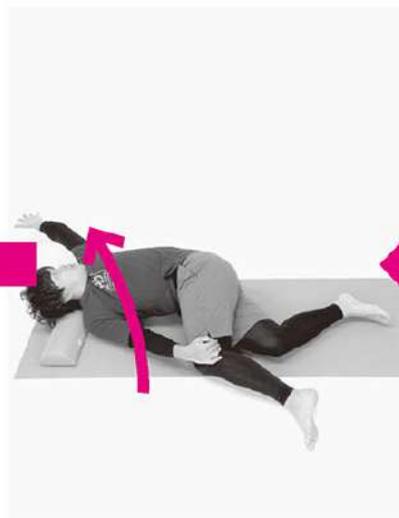
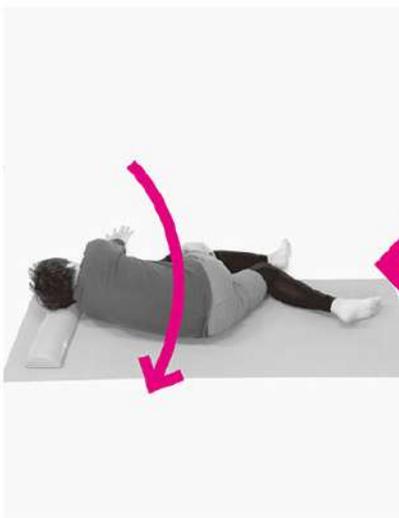


体をひねる運動の上級編は、体を横向きにした状態でストレッチを行います。腕の付け根もとても伸ばされるので、姿勢改善にとっても良いストレッチです。

**3** 反対も同様です。しっかりと伸ばしましょう。

**2** 大きく息を吐きながら、体をひねりましょう。顔も手と一緒に方向へ向けましょう。

**1** 横を向いて、上の膝を床に下ろしましょう。膝が浮かないように下の手で押さえます。



GZ

ひねった時に、膝が浮いたり、顔が残ってしまうとストレッチ効果が弱まってしまうので注意して下さい。



体ごと横を向いて、上の膝を床に下ろします。膝が浮かないように下の手で押しながら、体をひねります。胸の前から伸びるのを感じましょう。



ポイント

体ごと横を向く  
膝が浮かないように

