

体幹 TRAINING No.6

まずスタートポジションでは足を浮かせた状態で右足をクロスさせ足の形はこの位置でキープさせます。この姿勢で左手の指を耳にかけておきます。



スタートのポジションから左手の指を耳にかけたままで左の肘を右の膝に当てていくように上体を起こしていきます。足を引き寄せるのではなく上体を起こしていけるようにしていきましょう。



指を耳にかける目的としては腕や指に力を入れないようにすることが目的です。キープしている足はできるだけ動かないように意識して取り組んでいきましょう。また肘だけを付けに行くのではなくしっかりと上体を起こすように意識しましょう。

