

# 体幹 TRAINING No.7

まずスタートポジションでは足を浮かせた状態で両足を膝が90°の位置でキープします。また両手の指を耳にかけた状態でスタートポジションを取ります。



スタートのポジションから体をひねりながら上体を起こしていき肘をももにタッチしていきますがこの時に肘だけをももに付けにいかないように上体を起こして体を動かしていきます。



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。肘でももをタッチする時には足の位置が変わりやすいので注意していきましょう。左右交互に行っていきましょう。

