

体幹 TRAINING No.8

まずスタートポジションでは足は膝の角度が90°ぐらいでキープしておきます。手は頭の上で合わせ肘を伸ばした状態を作ります。



スタートのポジションから腕をまっすぐに伸ばしたままで状態を起こしていきます。注意するポイントとして腕を顔よりも前に持ってこないように意識していきましょう。



上体を起こした時に足が浮いてしまわないように地面につけて行いましょう。また手の反動は使わないように一定のスピードで上体を起こすことと倒していくことを行いましょう。

