

骨太けんこう体操

準備体操 3 上体ひねり

※椅子に座って行います。左右で1回とし、5セット行います。

目的：体をねじることで柔軟性の回復、バランスの向上

ポイント：手だけではなく、体を大きくねじるように意識しましょう。



1、2、3、4でゆっくり体をねじっていきます。5、6、7、8で正面に体を戻します。



次に反対側も同様に行います。