

## チャレンジエクササイズ

## ～背中をねじるポーズからの前屈～



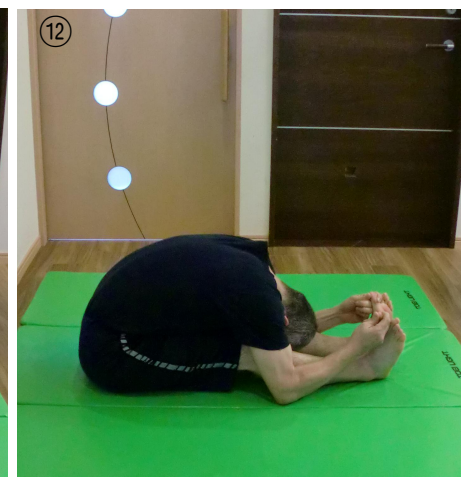
- ① かかとをそろえて、左右均等に座る
- ② 足の裏でこするように引き寄せながら膝を曲げる
- ③ ももを上にあげ、反対の脚と平行にそろえます



- ④ 膝を抱きかかえるように、おへそを前に出します
- ⑤ 首を回してから背中をひねり、肩を入れます
- ⑥ 腕でお尻を包むように抱きかかえ、首を反対に回して背中を反対方向にひねります



- ⑦ 伸ばしている脚を曲げ、両手で膝を抱えて正面を向きます
- ⑧ 腕を膝の外側に入れ、背中から回して後ろに向きます
- ⑨ 首を回しながら反対の腕を後ろに回します



- ⑩ ①のポーズに戻り、指を大きく開き肩を内側に回します。  
肩を回す動作と同時におへそを前に出しながら前屈します
- ⑪ 人差し指で足の親指を引き寄せます
- ⑫ 息を吐きながら深く前屈します