

# ツイストランチ



1. しっかりとセットポジションを構える
2. 左足の膝と右腕の肘をぐっと引きつけていく（上図）
3. ゆっくりと離していく、セットポジションに戻る
4. その後、右足の膝と右腕の肘を近づける
5. 1～4を20秒繰り返す。