

# ツイストクランチ



- 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き、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。