



ツイスター—基本編

【期待できる効果】

- 腰痛のリスクを低減
- 姿勢を改善



効果のある部位

大胸筋、三角筋、内・外腹斜筋、僧帽筋、広背筋、脊柱起立筋など

- 1セット12回（1回の往復15秒程度、1セット3分程度を目安に）
- 動き出しに最大限の力を入れて、だんだんと力を弱めていく
- しっかり息を吐く（「イ」の口にして舌を下歯ぐきの裏側に強く押しつける）



口を「イ」にしてしっかりと息を吐き続ける

基本動作



腕の力を抜いて背・腹を意識する。動き出しに最大限の力を入れて、しっかりと息を吐き続ける。



肘を後ろ外側に入れる感じで。力は初動の50%ぐらい。しっかりと息を吐き続ける。



力は初動の30%ぐらい。しっかりと息を吐き続ける。



力は初動の10%ぐらい。しっかりと息を吐き続ける。



ここまでで約7秒～8秒。ここで一旦息を吸う。



ここまでで約15秒。



力は初動の10%ぐらい。しっかりと息を吐き続ける。



力は初動の30%ぐらい。しっかりと息を吐き続ける。



肘を後ろ外側に入れる感じで。力は初動の50%ぐらい。しっかりと息を吐き続ける。

基本姿勢



人差し指を伸ばして親指で中指を押さえてもらう。意識を拇指丘に集める。



できるだけ膝が逃げないように意識する（膝を内側に絞るような感じで）。



つま先を上げて、拇指丘で支える感じ。膝の角度は直角になるように。



ツイスター応用編

【握り方・握る位置を変える】

- アームの握り方・握る位置で、鍛える筋肉を変えることができる



逆手でアームを握る
肩甲骨をはじめ、首筋や肩の裏に効く。



アームの先端部を握る
肩甲骨の可動域がさらに広がる。



アームの角部分を握る
負荷が増え、よりハードなエクササイズができる。



アームの根元部分を握る
腰へのエクササイズ効果が高まる。