

## 【14 腕の内側】



- ・腕の内側を伸ばしつつ、外側を鍛えます
- ・椅子にまっすぐ座りましょう
- ・肩の高さで片手を伸ばし、手の平を上に向け構えます
- ・反対側の手で、伸ばした手の指を押さえ、手前にひきつけましょう
- ・肩の高さで行うのが難しい方は、手の位置を下に下げましょう
- ・手首を手前に引けば引くほどより効果を高めます

