

【13 腕の外側】



- ・腕の外側を伸ばしつつ、内側を鍛えます
- ・椅子にまっすぐ座りましょう
- ・肩の高さで片手を伸ばし、手の平を下に向け構えます
- ・反対側の手で、伸ばした手の甲を押さえて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

