

## 【24\_指の曲げ伸ばし(手指)】筋力トレーニング



- ・手の指の動きを引き出します
- ・肘を軽く曲げ、手を広げて構えましょう
- ・手の指をグー、パーと交互に動かします
- ・指を曲げた際には手のひら側や腕の内側に力が入る感覚を感じながら、指を伸ばした際には手の甲側や腕の外側に力が入る感覚を感じながら行いましょう
- ・余裕がある場合は腕を伸ばした状態で行いましょう

