

【36_リバースリストカール】筋力トレーニング



- ・腕の外側の力を鍛えます
- ・椅子の前の方に座り、足を軽く開いて構えましょう
- ・太ももの上に腕を置き、手首を下向きに構えたら手を太ももの下に降ろしましょう
- ・反対の手は腕を支えます
- ・軽くこぶしを握り、手首を反らして、もとに戻す動作を繰り返しましょう
- ・手首の力で曲げるようにし、足や身体の反動を使わないように注意しましょう
- ・痛みのない範囲で動かし、余裕がある場合はダンベルや水の入ったペットボトルなどを用いて行いましょう

