

【35_リストカール】筋力トレーニング



- ・腕の内側の力を鍛えます
- ・椅子の前の方に座り、足を軽く開いて構えましょう
- ・手の平を上に向けて太ももの上に腕を置いたら、軽くこぶしを握り、手首を太ももの下に降ろして構えます
- ・反対の手は腕を支えましょう
- ・手首を手の平側に曲げてもとに戻す動作を繰り返します
- ・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

