

【39_手首のトレーニング(撓屈動作)】筋力トレーニング



- ・手首の動きを引き出します
- ・椅子の前の方に座り、背筋を伸ばして構えましょう
- ・軽く手を握り、親指側を正面に向けて構えたら、親指側から手首を上を持ちあげて、下ろす動作を繰り返しましょう
- ・手首以外の関節が動いてしまわないように注意しましょう
- ・腕が動いてしまう方は、反対の手で腕を固定して行いましょう
- ・強度を下げる場合は、動かす幅を小さくして無理の無い範囲で動かしましょう
- ・余裕がある場合は、水の入ったペットボトルや軽めのダンベルを持って行うことでより強度を高めます

