

【42_前腕の回外動作】筋力トレーニング



- ・前腕を外側に捻じる動きを引き出します
- ・椅子に深く座り、背もたれに背中をあずけて背筋を伸ばして構えましょう
- ・親指側を上にして腕を肩の高さに持ち上げて保持し、反対の手で肘を軽く押さえて構えます
- ・伸ばした腕を外側に捻じる動作を繰り返しましょう
- ・腕を肩の高さに持ち上げた状態を保持するのが難しい場合は、腕を少し下に下げても行いましょう
- ・肘が動かないように注意し、手首の動きを引き出しましょう

