

【52_ 指の曲げ伸ばし(手の指・足の指)】筋力トレーニング



- ・手の指と足の指の動きを引き出します
- ・椅子の前の方に座り肘と膝を軽く曲げたら、つま先を真上に向けて構えましょう
- ・指をグーに握る動作とパーに開く動作を両手両足同時に繰り返しましょう
- ・余裕があれば、肘と膝を伸ばして行いましょう
- ・更に余裕があれば、足を床から浮かせた状態で行いましょう
(背もたれに背中をあずけて、または背もたれから背中を離した状態で)
- ・身体がぐらつかないように注意して行いましょう



余裕がある場合