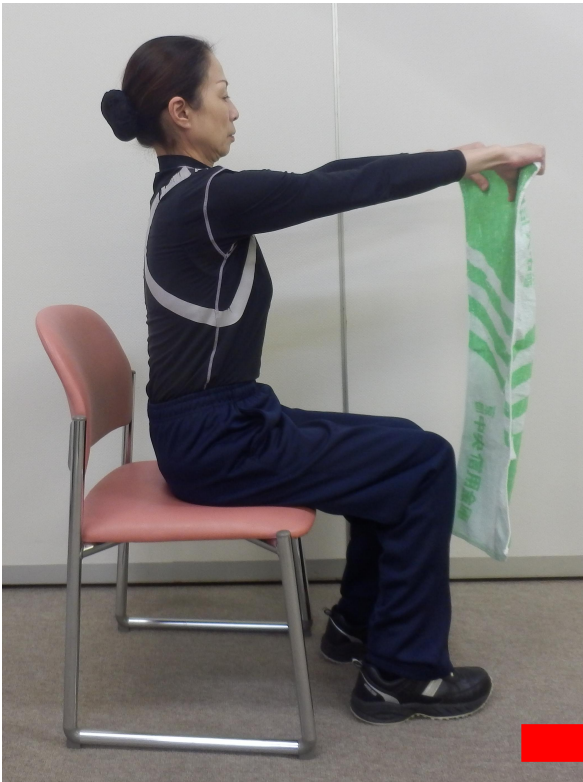


手、指、腕の筋肉

- ・息をこらえない
- ・使っている筋肉を意識して3～10回行う

手を握るときに使う前腕や手指の筋肉



肩が痛い場合は腕を下げてよい



腕の筋肉を使っていることを意識する



タオルを広げ、短い辺の両端を持つ。

指を使って手繰り寄せる。

最後まで手繰り寄せたら広げて繰り返す。