

# 手、指、腕の筋肉

手を握るときに使う腕や手指の筋肉

- ・息をこらえない
- ・使っている筋肉を意識して10回行う



肘を張って強く引っ張ると胸の筋肉も使う



硬い結び目をほどくとき指の筋肉を使う

タオルの真ん中に結び目ができるように結ぶ。しっかり力を入れて硬く結ぶ。2重に結んだら結び目をほどき、繰り返す。