

# 腕橈骨筋

上下



左右



## 水筒で手首体操

効果： 前腕～手首の強化。腕相撲が強くなる！

方法： 肘が動かないようにして、息を吐きながら、手首を上下や左右に動かす。5～10回繰り返す。

※終わったら、何も持たずに、同じ動作をゆっくりと行い、ほぐしましょう。

