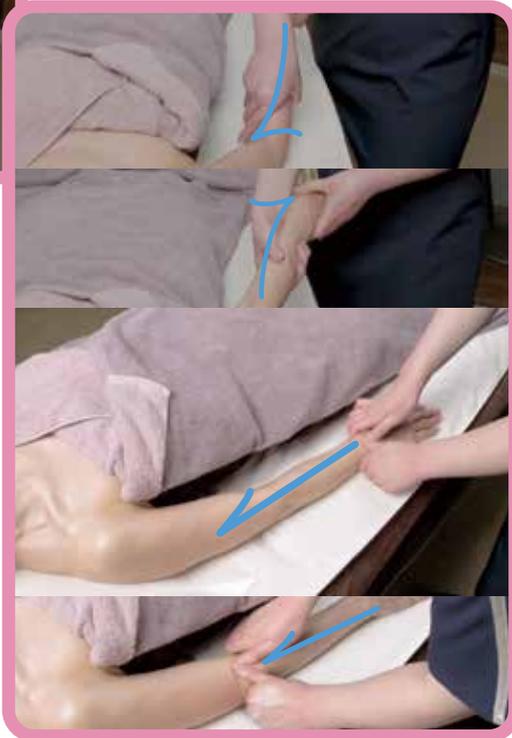
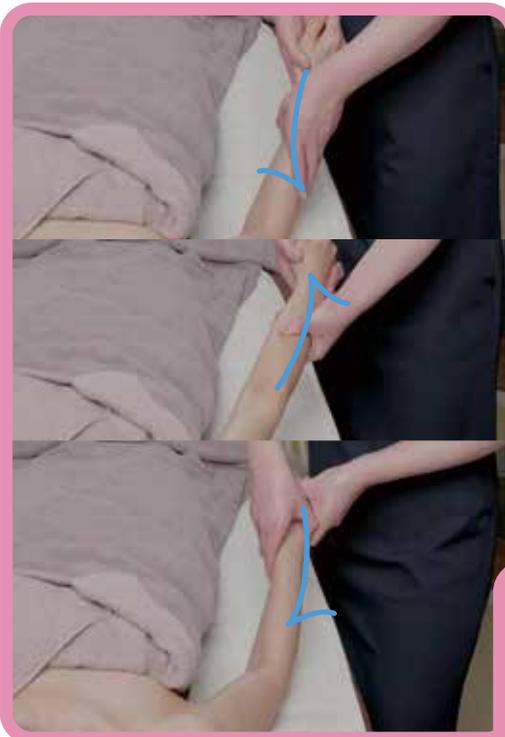


## ハンド工程 9~10

9

橈骨と尺骨周りの筋肉を母指緩めていきましょう。片手母指と両手母指で行っていきます。  
9回で上腕を緩めていきます。



10

手のひらを返してエフルラージュを行っていきましょう。3回行います。その後腕を持ち上げて、上に移動します。

