

ハンド工程 11~13

11

上腕三頭筋の停止部を両母指で交互に流しましょう。



13

手のひら全体を使って上腕三頭筋を通り、腋下まで流し戻るときは上腕二頭筋をしごきながら戻る。6回行っていきましょう。
その後軽く腕を伸ばしストレッチを行います。ストレッチは3秒ほどです。
ストレッチ後は腕を持ちながら真横に移動しましょう。

