

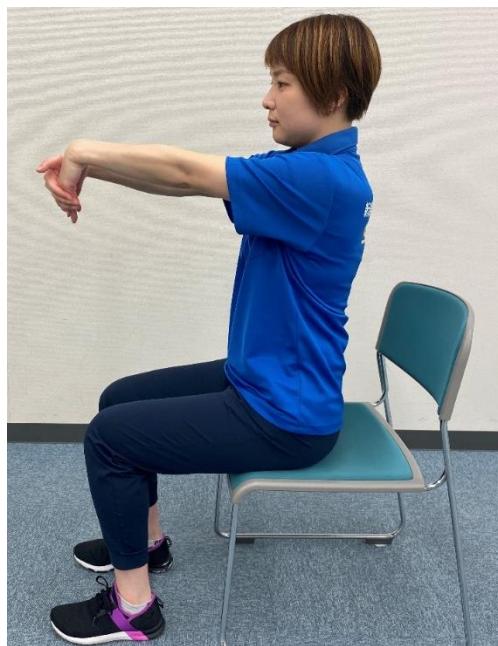
# 手首ストレッチ

腕を正面に伸ばし、指先を反対の手でつかみ、下に向けるように  
10~20秒程度力をかける

手のひら上バージョン



手のひら下バージョン



手のひらを上または下に  
することで伸びる位置が  
変わります！

前腕の疲労解消に効果的！



すきま時間に  
ストレッチング！



ち～とばっか動効果（うごこうか）