

正しい身体の使い方

～指編 肘の痛みでお困りの方必見～

荷物持ち上げ動作動作



ポイント

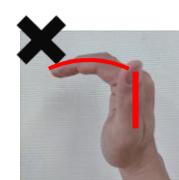
指は横には曲がらない

この特徴を知っていたら日頃のあらゆる物の持ち方が変わる。



肘痛予防体操

指筋トレ



左の図のように意識してやってみましょう。

10回 2セット

