



【ルール】

手首をそらしたり、曲げたりします。
上下・左右（親指側・小指側へそらす）
に動かします。

【ポイント】

ゆっくりと確実に、無理をしないよう
に行いましょう。

目的・効果

手首の運動性の改善、変形予防