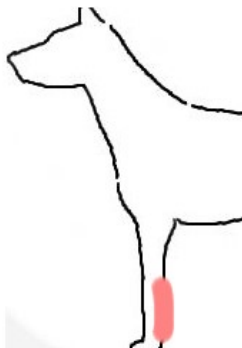


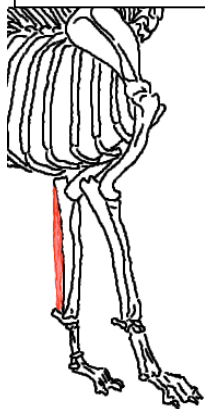
前腕ほぐし

主にケアしたい筋肉

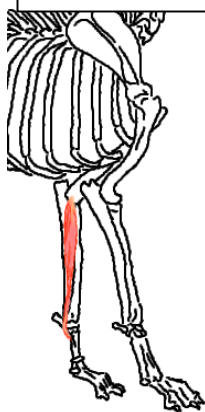
- 尺側手根屈筋
- トウ側手根屈筋
- 浅指屈筋



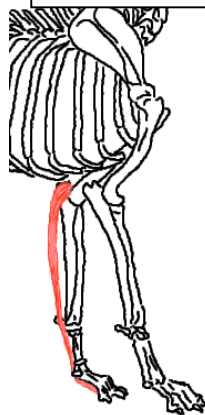
尺側手根屈筋



トウ側手根屈



浅指屈筋



ほぐしたい筋肉は、前腕の骨の
尻尾側に在ります。

ただ、筋肉だけをつまむには細すぎる
部位になりますので、

右のイラストのように、前腕を握る
ようにして、ほぐして下さい。

握った特に手首が動いていれば、ほぐす場所は合っています。

