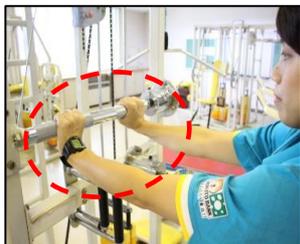


リストローラー

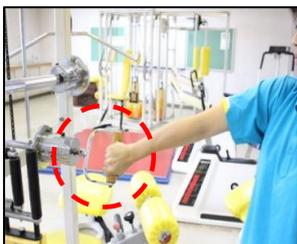
腕橈骨筋(わんとうこつきん)が鍛えられます。



両手はオーバーハンドで、バーを握る。肘をしっかり伸ばす。片手ずつ交互に（または両手いっしょに）、手前（または向う側）にバーを回転させる。疲れて動作が続けられなくなるまで行う。

リストマシン

腕橈骨筋(わんとうこつきん)が鍛えられます。



右から左へ、左から右へ、できる限り深くグリップを回転させる。疲れて動作が続けられなくなるまで行う。

グリップマシン

長掌筋・尺側手根屈(伸)筋
橈側手根屈(伸)筋が鍛えられます。



片手の親指を除く4指（またはとくに強化したい指）を引き金バーにかける。肘を伸ばす。バーにかけた指を、できる限り手前に引き、戻す。疲れて動作が続けられなくなるまで行う。