

握力を鍛えよう!!



握力とは物をつかむ力のことを言います。
握力が弱くなると物を落とすことが多くなっ
たり、ペットボトルなどのフタが開けにくく
なったりします。

そんな握力を鍛えるには...

『物を握る動作が1番効果的』です!!

<効果>

- ・ つかんだ物を離さない
物を落とさない
- ・ 血行が良くなる

ちなみに...

握力を測定した結果は、全身の筋力を測
る目安としても有効なんですよ(^ ^)

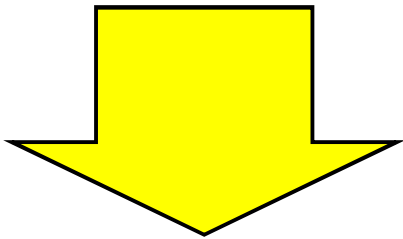
水の中で行います!! 10回×2セット



肩の力を抜いて
肘を真っ直ぐ
伸ばす



軽く手を開いた
状態から水を
“ギュッ”と
握る!!



横から見ると...
こんな感じ



水を弾くように
“パッ”と
指と指の間を

素早く動作を繰り返そうとすればするほど、
一度に収縮する筋繊維は多くなります!!