

「握力アップで全身力もアップ」

身近にあるものを使って握力を付けましょう

- ①こまき山体操でおなじみ、ペットボトルを使った握力をつける体操です。
身近にあるもの、なんでも使ってやってみましょう。



【グリップドーナツ】
スポーツ用品店等で購入できます。

【柔らかいボール】
100円ショップ等で
購入できます。



ゆっくりと8回
握ります。

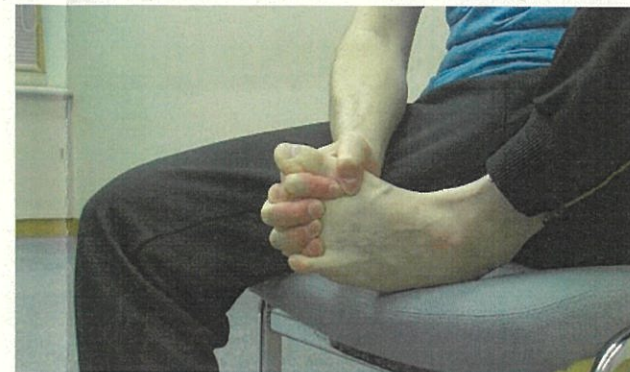
- ②タオルを絞って握力アップ! (8回ずつ)
タオルを絞る運動は、握力をつけるのにとってもいい運動です。
握り手や絞る方向を変えてやってみましょう。



テレビを見ながら、
暇なときにやるのが
おすすめ!

道具がなくても、自分の足を使ってやる方法があります!

- ①手の指と足の指を絡ませて、
手足を両方同時にグッと握ります。(左右8回ずつ)



足の指は、最初とっても痛いですが、
繰り返していると鍛えられ、足の指のチカラ
もつきます。



しっかり
開くように
なります!!!

