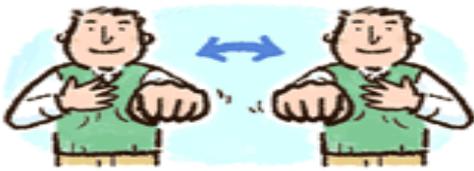
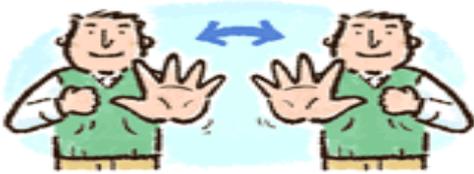


# 握力を鍛えよう

握力とは、物を握るときに発揮される力のことで、主に上半身の筋力となりますが、握力は全身の筋肉量を反映する指標になるということが多くの研究結果で明らかになっています。運動道具が無くても鍛えられる運動をご紹介します！

## 握力を鍛える簡単な方法

手を前に伸ばしてグー、パー、グー、パーと握ったり開いたりを繰り返します。



少し脳トレの要素を入れてトレーニング！

右手をグーにして胸元へ。左手はパーにして前に突き出す。右手をパーにしながらかき出し、左手はグーにしながらかき寄せます。

この動作を何度か繰り返したら、今度は逆に突き出した時がグー、胸元に来た時がパーになるよう繰り返してみましょう。

自宅に柔らかいボールがあればボールをリズムカルに握りましょう。

ボールが無ければ丸めたタオルでも代用できます。



湯船の中でグー、パーしたり、タオルを絞るのも効果的です。

注意



呼吸は止めない。  
痛みが有る場合は実施しない。  
無理な回数設定はしない。