

タオルを使用して握力トレーニング・応用編



①腕を伸ばし5本の指を使って掌の中へ手繰り寄せます。

(腕・手指の運動)



②5本の指を使ってタオルを左右に送る。

(腕・手指運動)



③雑巾絞り。
いつもと反対側にも絞って下さい。

(腕・手首・握力)



④タオルをくくって投げる。
・片手で投げて同じ手で受ける
・片手で投げて反対の手で受ける

(手指)



⑤タオルを投げて手を叩いて受け取る。
(俊敏性)



⑥腕を伸ばして握る。

(腕・握力)