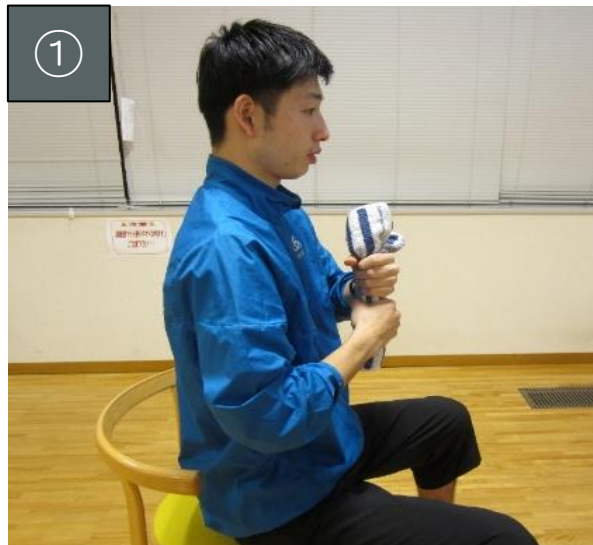
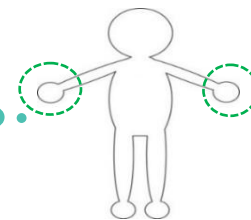


# 雑巾絞り

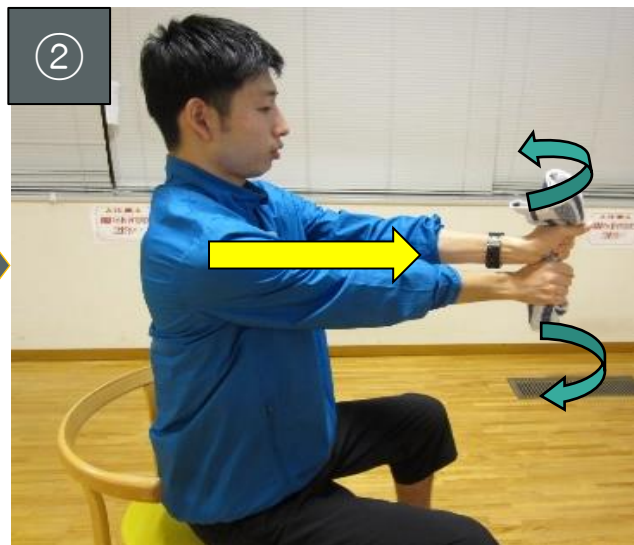
握力を鍛える運動です!



① 丸めたタオルの真ん中を胸あたりで持ちます。

※手幅は握りやすい位置

●両手の間を狭くしておくと腕に力が入りやすい!!



② 両腕を前へ伸ばし、片方の手は時計回り、もう一方は反時計回りに、雑巾を絞るように握ります。

10回程度(3秒キープ)



③ 伸ばした両腕を身体に引き寄せて逆回しも行います。

10回程度(3秒キープ)

## POINT

- ✓ 使用部位を意識して行う
- ✓ 呼吸は止めない
- ✓ 無理なく出来る範囲で行う

