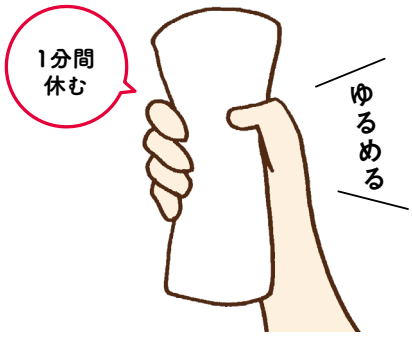
タオルグリップ法のやり方

左右2セット
×週3回



最大握力の3割程度の力で握る

タオルを右手で持ち、3割程度の力で握ったまま2分間キープします。握りっぱなし、力の入れすぎに注意しましょう。

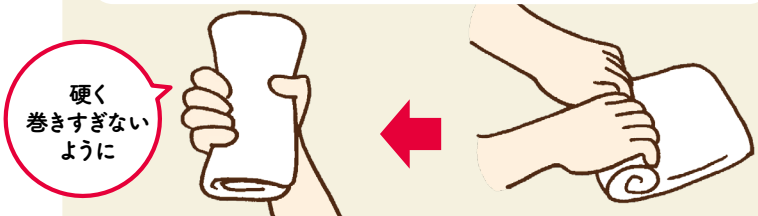


握る力をゆるめる

握る力をゆるめて、タオルを持ったまま1分間休みます。これを2セット行い、左手も同様に2セット行いましょう。



巻き方



握って親指がほかの指とつかないぐらいの太さになればOK。自分の手に合わせて調整しましょう。

長い辺を半分にするようにふたつ折りにし、同様にもう一度くり返します。長い辺が半分になるようにさらにたたんで正方形に近い形になったら丸めてください。

準備するもの



フェイスタオル…1枚(35×90cm程度。手のサイズに合わせてタオルを選びましょう。)