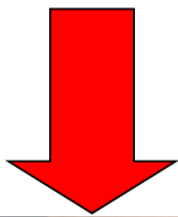


握力



- ①しっかりと握れるように
グリップを調節します。
指の第二関節は90度。
②両足を肩幅に開きます。



- ③腕をまっすぐ下ろして、
握り込みます。

【注意点】

- * 握力計が体側に触れないように注意する。
- * 握力計を振り上げたり下げたりしないように注意する。
- * 手首や肘が曲がらないように注意する。

