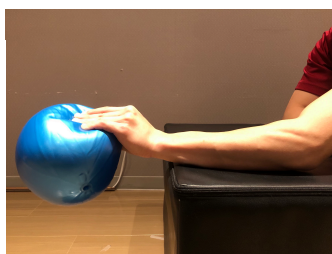
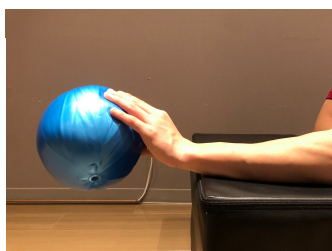


～ロッククライミング手指トレーニング～

ロッククライミングでは掴む力が必要となります。
そのための指先と手の筋力トレーニングです！

【ハンドグラップ】



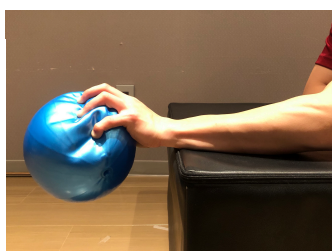
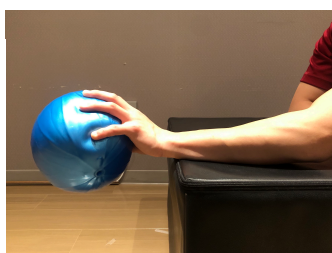
やり方

- ①すべての指を伸ばしてボールを握ります
 - ②指を伸ばしたままボールを握り潰します
- 30回を2セット行いましょう

効果

- ・手の筋力向上

【フィンガーグラップ】



やり方

- ①指を曲げてボールを握ります
 - ②指先を使ってボールを握り潰します
- 30回を2セット行いましょう

効果

- ・指の筋力向上

