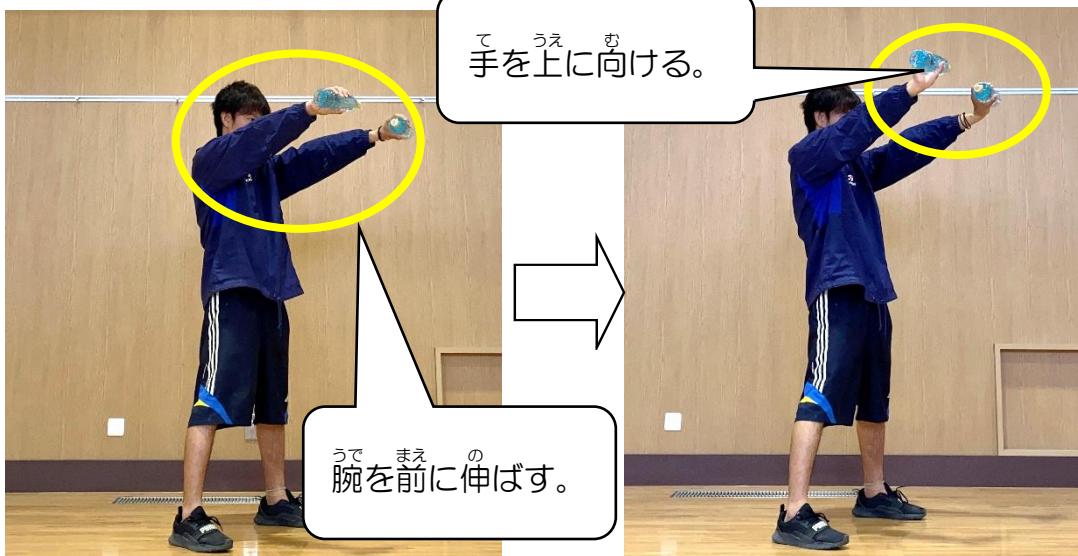


「おうちでメソッド」 アドバンス



あくりょく 握力

ボトルアップダウン



かい
30回を3セット



ペットボトルに水を入れる。



両手にペットボトルを1本ずつ持ち、両腕を前に伸ばす。

腕の位置は変えずに、手首を曲げ、手を上に向ける。

手首を曲げ、手を下に向ける。

水を入れる量で

重さを調節しよう。



自分の力に合った

本を選ぼう！



ブックピンチ

30秒を3セット



本（厚い本でも、薄い本を重ねてもよい）を、

親指と他の4本の指で挟む。

つまむように持ち上げる。

腕がまっすぐなった状態でキープする。



気をつけて！

腕が下がらない
ように注意！

