

「11/22(土) 限定」 体力測定サービス 握力計貸出中!!

握力は物を握るときに発揮される力で全身の総合的な筋力と関連があることが多く重要な筋力となります。

ポイント!

- ・人差し指の第二関節が約90度（ほぼ直角）になるよう調整してください。
- ・姿勢よく立ち、握力計が身体や服に触れないようにしましょう!

