

握力

注意事項：

- 1 · 保持手心乾爽；
- 2 · 為達至最佳效果，測試前先把握力計調較至適合自己手掌的大小；
- 3 · 測試期間，手臂應保持伸直且與身軀保持一定距離，不可貼近身體；
- 4 · 用力時應持續加力，直至最大，放鬆後不可再次發力。

平時練習方法：

- 1 · 向前伸直雙臂，然後伸直手指再快速用力握緊拳頭，重複多次，一般幾十下就會感覺酸痛。等感覺酸痛的時候休息一會，重複多組；
- 2 · 利用握力器，緊握後放鬆；
- 3 · 兩手或一手緊握啞鈴，上臂緊貼體側，持鈴，向上彎起至肩前，緩慢下放還原；
- 4 · 負重捲繩：站立，手握捲軸，用力將懸掛的重物捲起，控制性還原。先正捲後反捲，重複練習。

意志堅定，目標實現