

班別： P. _____

姓名： _____ ()

手握力鍛鍊

目的：

1. 提升同學手握力的成績
2. 鍛鍊同學手部的屈肌
(Flexor Muscle)



建議家居肌力訓練：

(右手做完一組動作，再到左手做完一組動作，之後休息 10 秒。)

1. 手腕屈肌運動 Wrist flexors exercise

手掌向上，提起水樽。維持 5 秒，
每天 5 次，每次 5 下。



2. 手腕伸肌運動

Wrist extensors exercise

手掌向下，提起水樽。維持 5 秒，
每天 5 次，每次 5 下。



3. 手腕橈側傾運動

Wrist radial deviation

手執水樽，向姆指方向提高，
維持 5 秒，每天 5 次，每次 5 下。



4. 扭毛巾運動

Towel twisting

雙手扭毛巾，維持 5 秒，每天 5 次，
每次 5 下。



5. 握球運動

Ball squeezing

用力握球，維持 5 秒，每天 5 次，
每次 5 下。



(沒有軟的球可以改用軟的物體代替)

手握力成績：

	測試日期	右手成績	左手成績	總成績
前測	11 月			
後測				

手握力鍛鍊紀錄(請填數字)：：完成比計劃更多練習-3、能完成計劃上的練習-2

完成比計劃少的練習-1、未有完成練習-0

周次	日	一	二	三	四	五	六
第一周							
第二周							
第三周							
第四周							