

今日からできるリハビリ体操



連載71

北病院 リハビリテーション科 理学療法士 矢島 武

ラジオ体操を正しくマスターして体力アップ！

ラジオ体操第一の動きをしっかりと行えば十分な運動になります！

③『腕を回す運動』

肩関節の柔軟性を高める運動。

●運動内容



①腕を体の前で交差した状態から、始めます。

②腕を下から外側に大きく回します。



③逆方向から外側に大きく回します。

この動作を4回繰り返します。

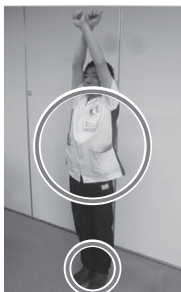
モデル：松岡 裕行

●注意点



* 前かがみや、腕が前に傾いていると、十分な運動になりません。(痛みが伴う時は別です)

* 少し胸を反る位の気持ちで行います。



* 腕を振り上げる時は、しっかり大きく行います。

* 踵は上げません。