

今日からできるリハビリ体操



北病院 リハビリテーション科 理学療法士 矢島 武

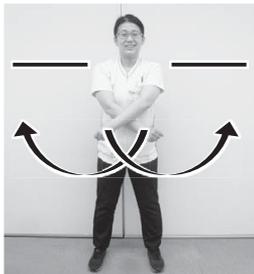
連載72

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！

④『胸を反らす運動』 背筋を十分に伸ばして、良い姿勢をつくる運動。

●運動内容



①腕を下から横に振り上げます。始めは真横辺りまで振り上げます。



②一度戻してから今度は大きく横に広げます。

この動作を4回繰り返します。

モデル：牧野 里佳

●注意点



*膝を曲げてしまうと十分な運動になりません。

*胸を反らす運動という事を忘れないようにしましょう。



*手のひらは写真のようにしましょう。だらんとしてしまうよりも胸が反らしやすいです。