

今日からできるリハビリ体操



連載74

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！

⑥『体を前後に曲げる運動』

腰の柔軟性を高め、腰への負担を軽減。

●運動内容



- ①上体を前に、3回弾みをつけて曲げます。



- ②上体を起こして、手を腰に当て、後ろに反らします。

この動作を2回繰り返します。

モデル：里中 直樹

●注意点



- *息を止めないようにしましょう。
- *体を反らす時に、膝を曲げないようにしましょう。



- *両手は腰の横ではなく、腰の後ろに当てるのがポイントです。しっかり腰を反らしやすいですよ。
- *視線は後ろを見るように意識します。