

今日からできるリハビリ体操



連載75

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カアップ!

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!

⑦『体をねじる運動』

胴体の筋肉を伸ばし、腹部の圧迫を除く。

●運動内容



①腕を軽く振り、体を左右にねじります。



②後斜め上に、腕を大きく振り、体をねじります。

モデル：坪田 圭佑

●注意点



*足を動かしてしまつと、体をしっかりとねじることができません。

*足の裏を床から離さない事

*下半身は動かさず、上半身だけを動かします。



*斜め上に腕を振り上げた時に指先を見る感じで首も動かします。