

今日からできるリハビリ体操

連載76

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！

⑧『腕を上下に伸ばす運動』

素早さと力強さを身につける。

●運動内容



①「気をつけ」の姿勢から腕を肩の位置で曲げると同時に、左足を横に出します。



②腕を上には伸ばし、かかとを上げます。

③①の姿勢に戻り、腕を下げ足を閉じ、気をつけの姿勢になります。

モデル：福住 奈々

●注意点



*ゆっくり行ったり、だらんとした姿勢にならないようにしましょう。

*腕が開いてしまってもダメです。



*大切なのは、しっかりきびきびと動くことです。

*指の先も、かかともしっかり力を入れましょう。(しかし、力み過ぎはいけません。)