

# 今日からできるリハビリ体操

連載77

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！

⑨『体を斜め下に下げ、胸を反らす運動』 お尻の筋肉を伸ばし、胸部も広げる。

### ●運動内容



①足を横に出して、上体を斜め下に軽く弾みをつけて曲げます。



②上体を起こして正面を向き、腕を後ろに引きながら胸を反らせます。

モデル：柳瀬 優衣

### ●注意点



\*膝が曲がっていると胸を十分に反らすことができません。

\*前に倒す時も膝は伸ばした状態です。



\*手は、だらんとさせずに、手のひらを上に向けましょう。