

今日からできるリハビリ体操



連載79

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!

⑪「両脚で跳ぶ運動」 リズム感を良くする運動。

●運動内容



- ①両足をそろえて
4回軽く跳びま
す。



- ②次に足を開いて
閉じてと大きく
跳びながら、腕
を横に上げ下ろ
します。

モデル：福住 奈々

●注意点



- *最初の軽く跳ぶときは両膝が離れないようにしましょう。
- *リズムカルに跳ぶことを意識して下さい。



- *大きく跳ぶ時は、腕を横に足もしっかり開きましょう。
- *両手をだらんと力を抜いて跳ばないようにしましょう。