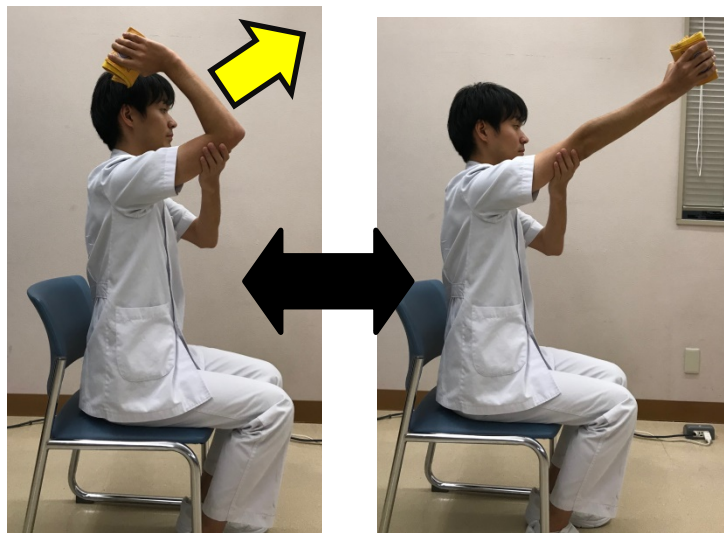


自主トレーニング

11月～12月の

腕まわりの強化月間

肘伸ばし運動



肘曲げ運動

重りを持って、肘を固定し、ゆっくり肘を曲げ伸ばしましょう。



腕広げ運動



重りを持って、肘を伸ばしゆっくり腕を広げましょう。

サイドランジ



不安定な場合は、椅子など安定したものを持ちましょう。

立位から足を横ステップして、膝を曲げましょう。その後ゆっくり元へ戻りましょう