

(右片麻痺) 肩、肘の前後運動 1 肩関節周囲の筋力強化と肩・肘関節の関節可動域拡大に効果



写真のようにタオルなどを握り机の横に座ります。



肩甲骨から前に押し出し肘を伸ばします。



1と同じところにゆっくり戻します。



ゆっくりと肘を後方に引き肩甲骨の動きを意識します。