



上半身と下半身の 可動性と身体の安定性

Upper and lower extremity, mobility & stability

室伏広治のセルフチェック



上半身と下半身の可動性と身体の安定性

- 肘を90度に曲げ、腕を上げた状態にセットします。
- 肘を下ろすと同時に、同側の膝を上げ肘が膝頭につくか確認します。



- バランスを崩さないように5秒間できますか？
- 左右左右できるか確認しましょう

上半身と下半身の可動性と身体の安定性

- 壁から握り拳一個分のところに踵を置き、背中を壁につけます。
- 背中が壁から極力離れないように、肘が膝頭につきますか？



- 左右できるか確認しましょう。