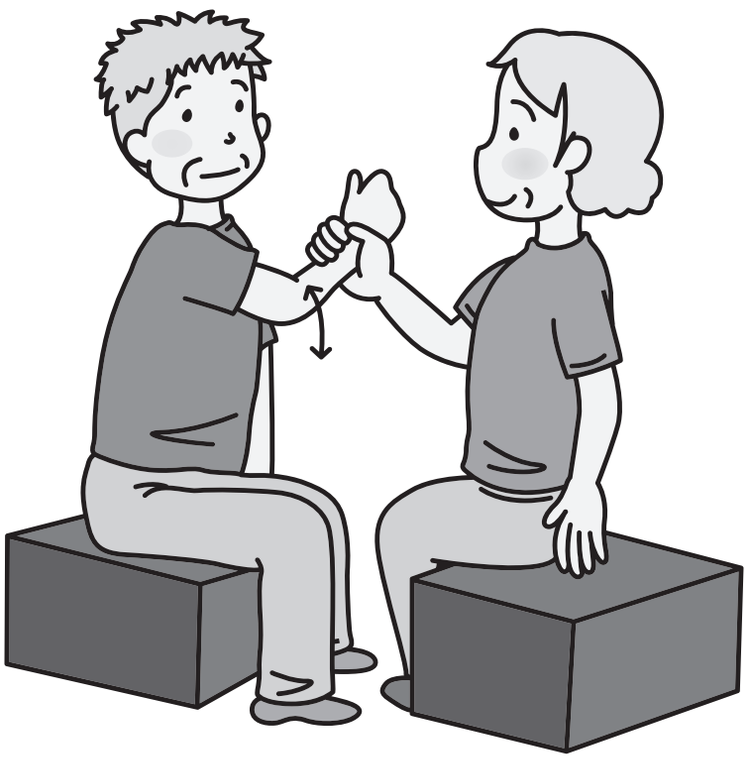
今日のミニリハ

二人一組



【ルール】

①二人一組になります
②相手に手首を軽く持ってもらいます
③それに負けないように肘の曲げ伸ばしをします

【ポイント】

本人の腕が動く程度の力で、あまり強く抵抗をかけないようにします。
痛みには十分注意しましょう。

目的・効果 肘の屈筋の強化、座位バランスの改善