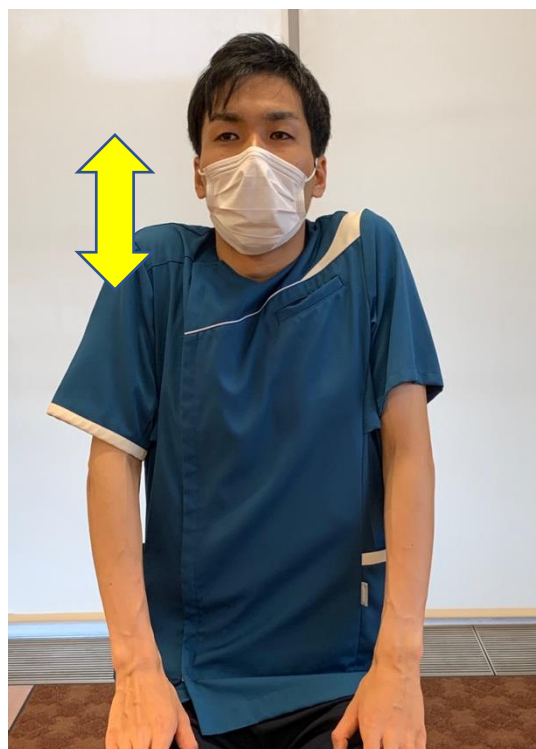


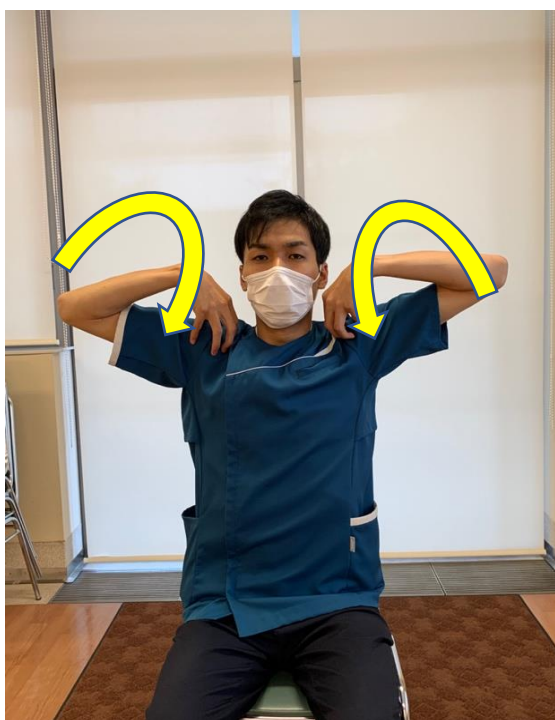
頸部の回旋（頸部を左右に回旋させる）



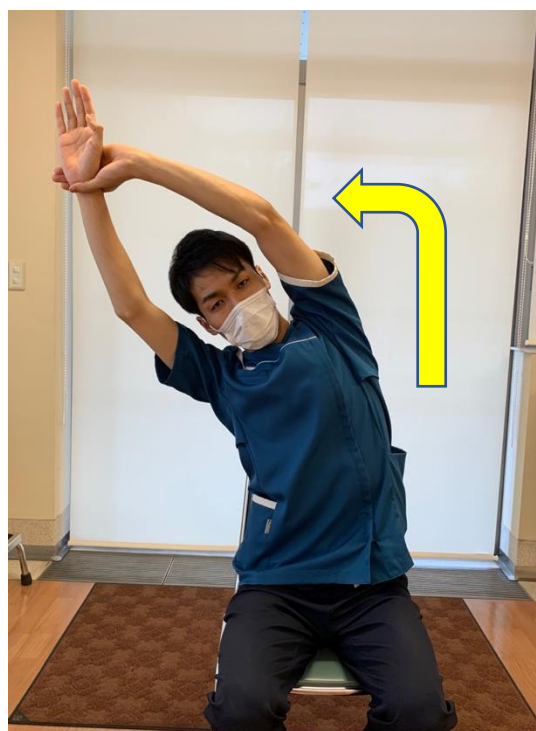
肩の挙上（肩を竦めて下ろす）



肩関節回旋（肘で円を描くように回す）



体幹側屈（対側の手を持ち左右へ側屈する）



つま先立ち運動 (壁を支えながらゆっくり)



スクワット (膝がつま先を越さないように)



立位股関節外転



壁懸垂 (肩幅の広さで肘を屈伸)





下肢伸展位より股関節屈曲（膝の位置まで）



背臥位ブリッジ（殿部を上げる）



座位での膝伸展（足部を背屈して）

