

回復期～慢性期

⑦ エルボーサークル



- ・ 背筋を伸ばし座ります
- ・ 悪い方の肘を深く曲げます
- ・ 肘で大きな丸を描くように肩をまわします
- ・ 逆回しも行なってみてください

〈注意〉

- ・ 必ず片方のみでおこなってください
- ・ 肩だけではなく体のひねりや首のひねりも使いながら行なってください