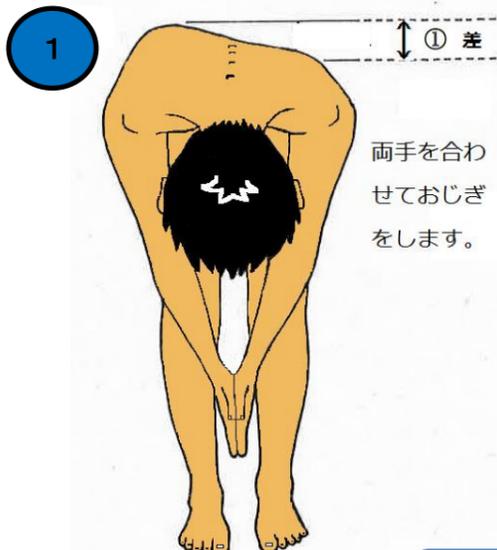


運動器検診 (動き方を参考にしてください)

7 ~ 12 は練習してください。



両手を合わせておじぎをします。

① 背中の高さに左右差がある

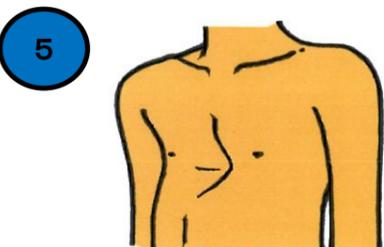
② 肩の高さに左右差がある

③ 肩甲骨の高さに左右差がある



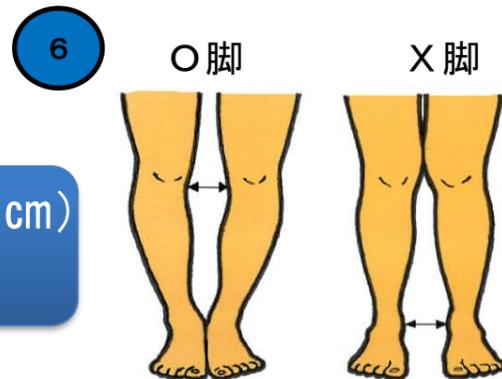
④ ウエストラインのくびれに左右差がある

⑤ 胸かくが気になる

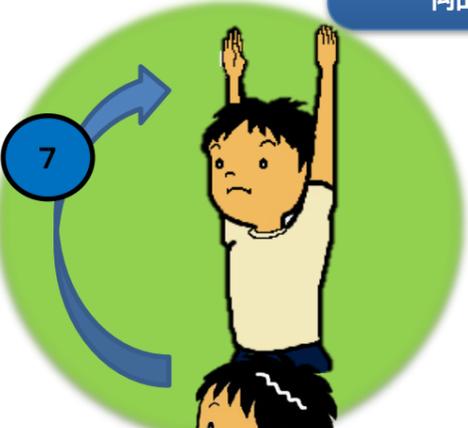


(例) ろうと胸

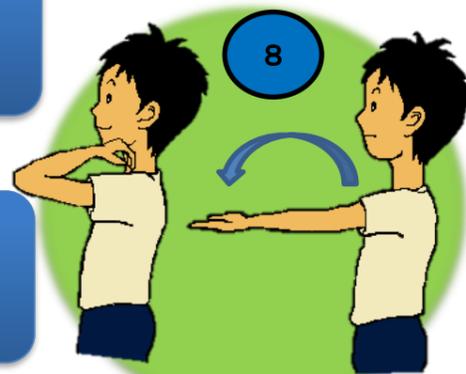
⑥ (O脚・X脚) 大人の指で5本以上 (約10cm) 離れている



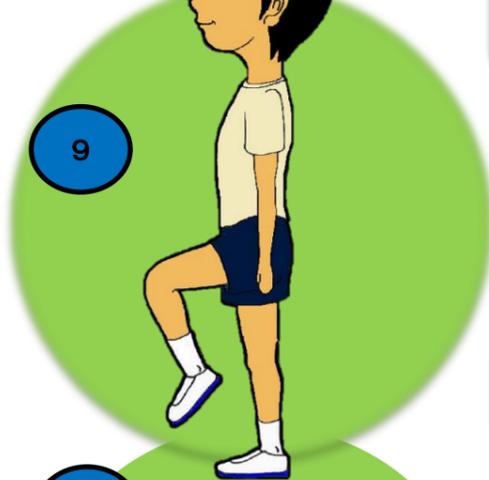
⑦ 前からばんざいした時に痛みが
または両腕が耳につかない



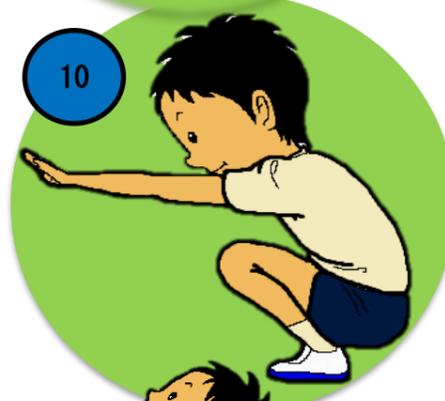
⑧ 肘を曲げた時に指が肩につかない
または肘をまっすぐに伸ばせない



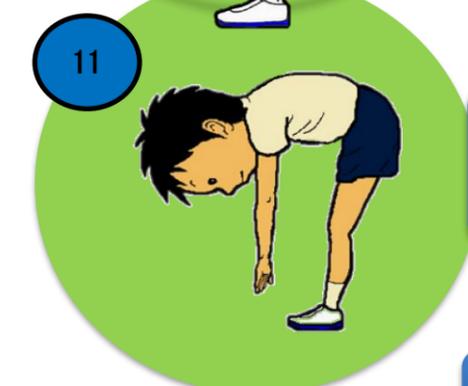
⑨ 片脚立ちすると5秒以内に足をつく



⑩ しゃがみこむことができない



⑪ 膝を伸ばしたまま前かがみになると
指先が膝より下にいかない



⑫ 背骨をそらした時に腰に痛みがある

