

身体診断「セルフチェック」



みなさん
これできますか？

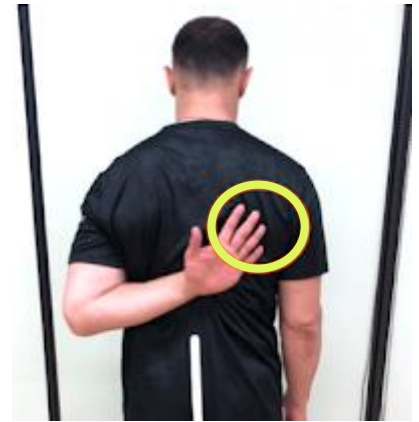
①首の可動性

回旋(左)



②肩の可動性

左



③肩甲骨の可動性



④胸椎の可動性

Level-2



⑤上体の筋力

Level-3



⑥股関節の可動性

屈曲内旋(右)



⑦股関節と背骨の可動性

前屈 Level-3／後屈 Level-2



⑧上半身と下半身／安定性

5秒間

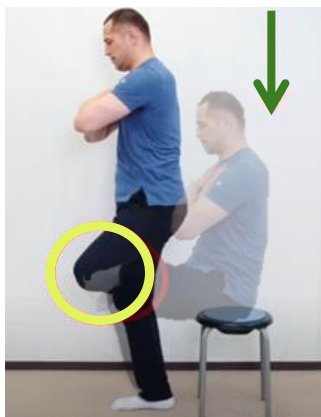


⑨ 体幹部の筋力

Level-3



⑩ 下半身の筋力



⑪ 足首の柔らかさ

左

