

ホームトレーニング ストレッチ

- その日の体調に合わせて行いましょう。
- 呼吸は止めないように気をつけましょう。
- 10～20秒を2セット程度行いましょう。

① 胸・背中



② 二の腕



③ 腿の前



①足を閉じた状態だと更にGood

④ 腿の裏



①痛みが強ければ、膝を曲げて

⑤ お尻



⑥ 足の付け根

