

膝痛改善体操

呼吸を止めないように注意しましょう！
無理をせず出来る事から始め、毎日続けましょう！



* 膝下の委中穴に4指をあてて親指で膝を包み込みながら静かに足の屈伸運動を行う。



* 脚組(うちももの運動)
10秒を3セット(反対脚も行う)

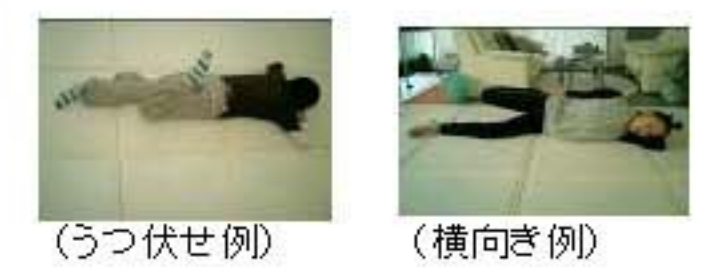


ストレッチ(息をゆっくり吐きながら~)

* ももの後ろ(仰向け)
タオルを足首にかけて胸に近づける



* ももの前(うつ伏せ)
タオルを足首にかけてお尻に近づける



* ふりふりいやいや



* うつ伏せから起き上がり

