



ひざの痛みに悩まれる方々のための情報WEBサイトです

あなたの「歩く」喜びを応援します。

おうちでできる簡単エクササイズ

ひざの動きを滑らかにするストレッチ方法

● ひざの筋肉をのばすストレッチ

- ① あお向けになり、片方の太ももの裏を両手で抱えます。
- ② 抱えた脚を軽く痛みがない程度に胸に引き寄せて、5秒間止めます。
- ③ ②の動作を5～10回繰り返し、脚を変えて反対側の脚も同様に行います。

①



②

