

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

● 足の関節を滑らかにするストレッチ

- ① 脚をひざが痛くない程度に前に伸ばして座ります。
- ② 足首を体から遠くに離すように伸ばして、5秒間止めます。
- ③ 次に、足首を体に近づけるように曲げて、5秒間止めます。
- ④ ②、③の動作を20回繰り返します。

