



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

- ひざを曲げる筋肉を滑らかにするストレッチ
- ① 足を広げて座り、片方の足を曲げ、もう一方の足を伸ばします。
- ② 背筋を伸ばしたまま、伸ばした脚の方向に体を曲げていきます。そのまま、10秒間止まります。
- ③ ②の動作を5～10回繰り返し、反対側も同様に行います。

