

太ももの内側

立位動作を安定させる筋肉

- ・息をこらえない
- ・筋肉が伸びていることを意識して15秒伸ばす



歩幅を広げるとよく伸びる

膝の痛みがある場合は無理をしない

脚を左右に開き、左膝を曲げる。内もも、股関節の内側を伸ばす。反対側も同様に行う。