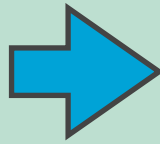
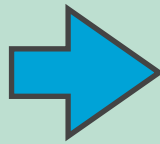


# ホームエクササイズ 股関節編

足上げ運動



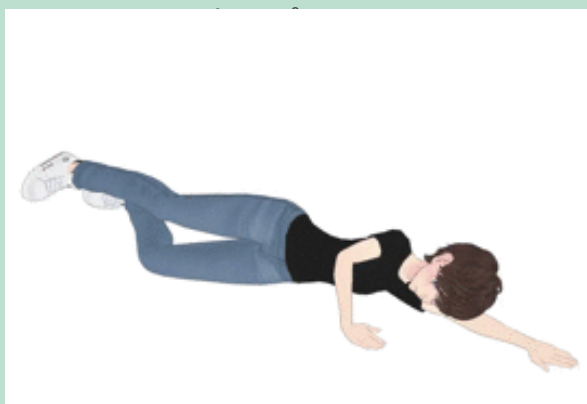
お尻上げ運動



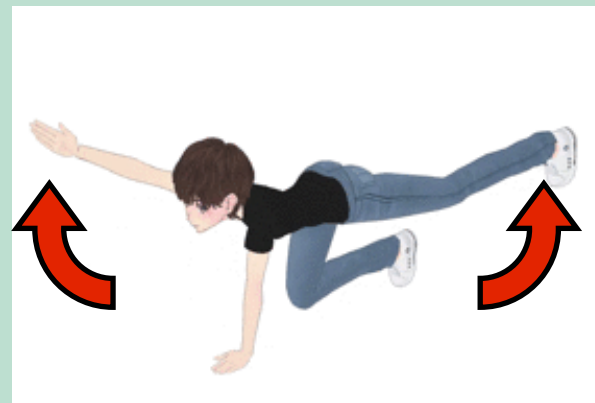
左右へ  
腰ひねり運動



横向き  
足上げ運動



腕足上げ運動



※運動をして痛みが出る場合は中止してください

健康増進リハビリネット

