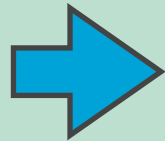


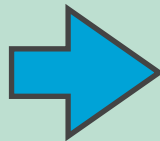
ホームエクササイズ

体幹編

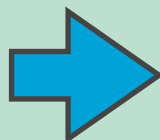
お腹引き締め
膝伸ばし運動



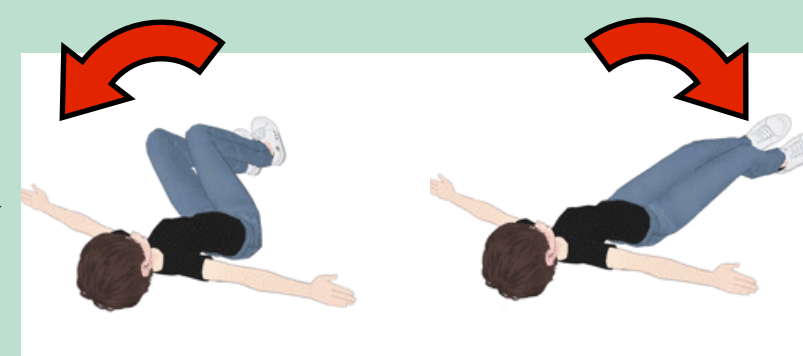
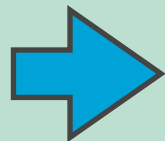
足持ち上げ運動



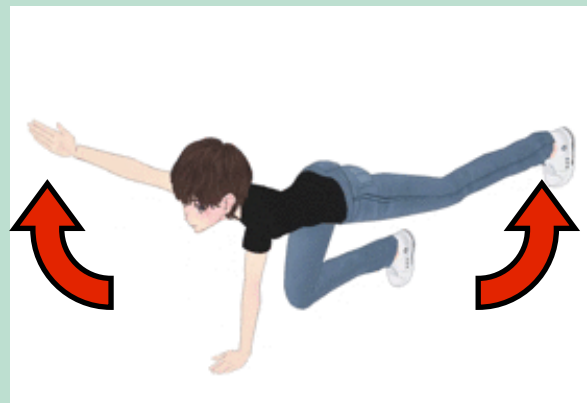
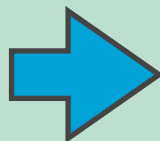
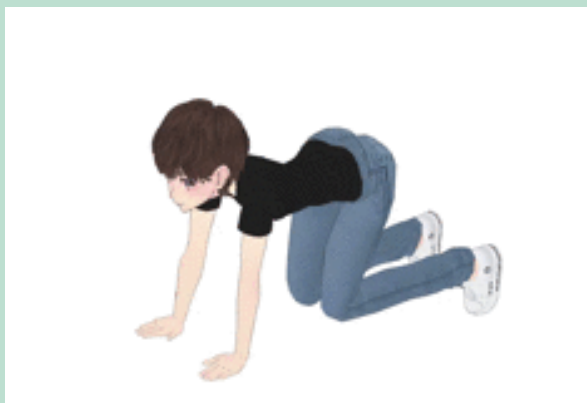
お尻上げ運動



左右へ
腰ひねり運動



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

