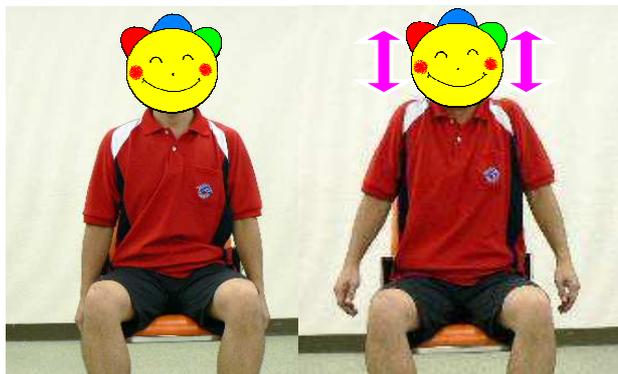


自宅でかんたんストレッチ&トレーニング！

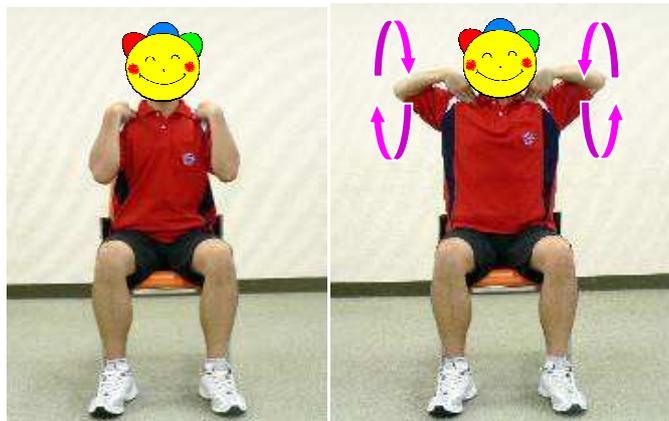
① 肩の脱力運動

肩こり予防



② 肩まわし

肩こり予防



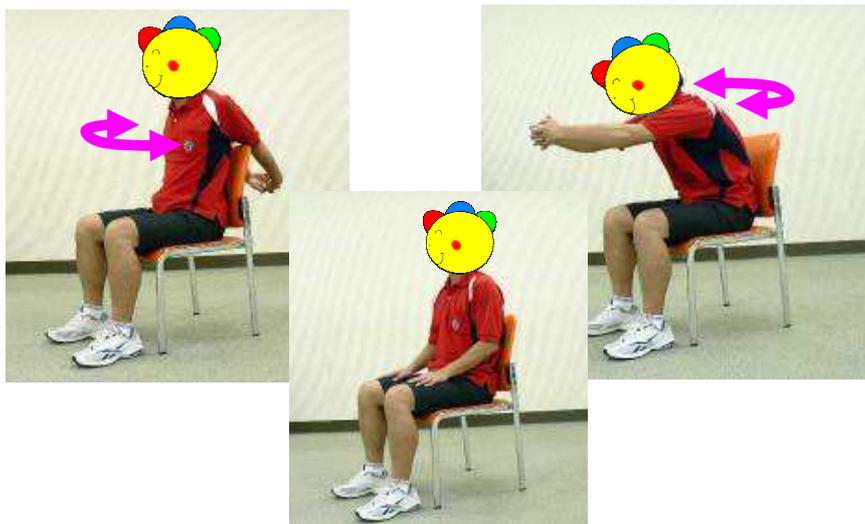
③ 首のストレッチ

肩こり予防



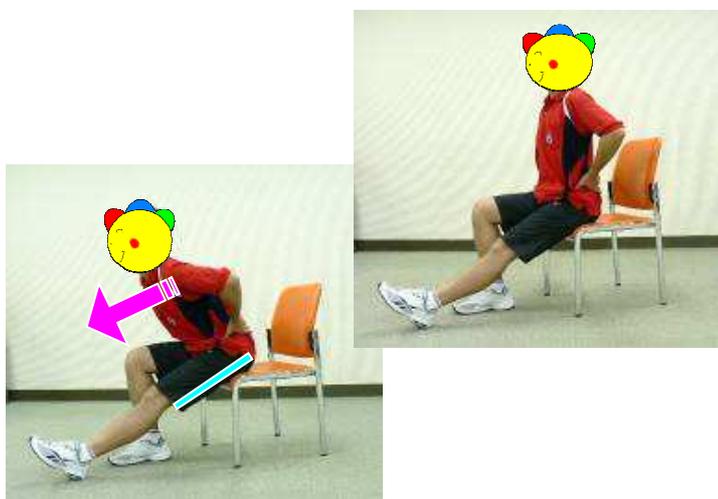
④ 胸/背中ストレッチ

猫背予防
肩こり予防



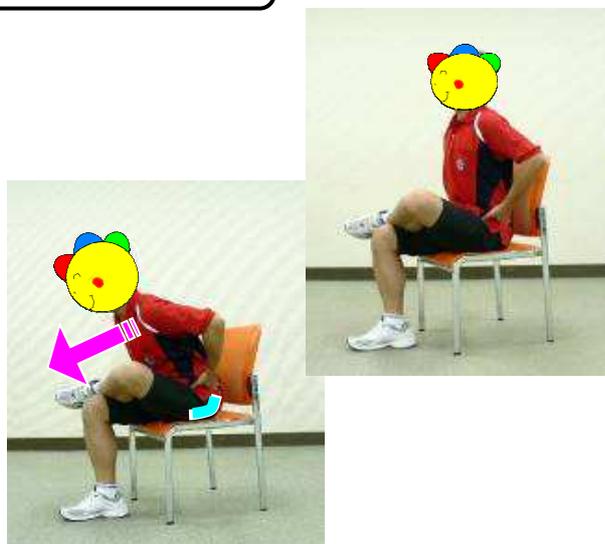
⑤ ハムストリングス ストレッチ

腰痛予防
ひざ痛予防

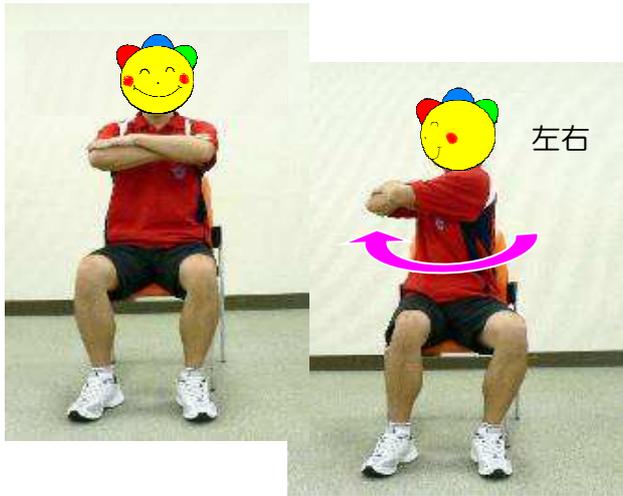


⑥ 臀部ストレッチ

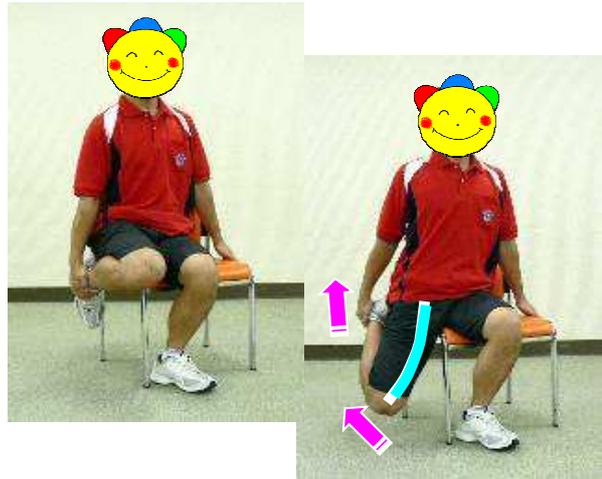
腰痛予防



⑦ ツイスト 腰痛予防



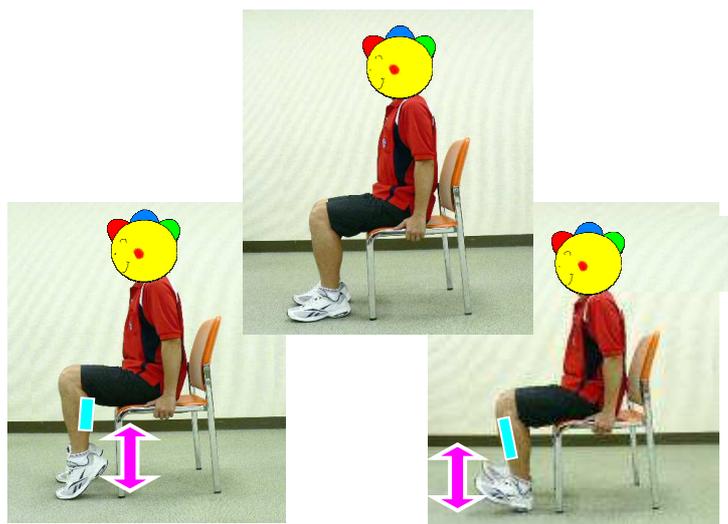
⑧ 太ももストレッチ ひざ痛予防



⑨ レッグエクステンション ひざ痛予防 転倒予防



⑩ つま先&かかと上げ 転倒予防



⑪ 腹筋 腰痛予防



⑫ 椅子スクワット ひざ痛予防

