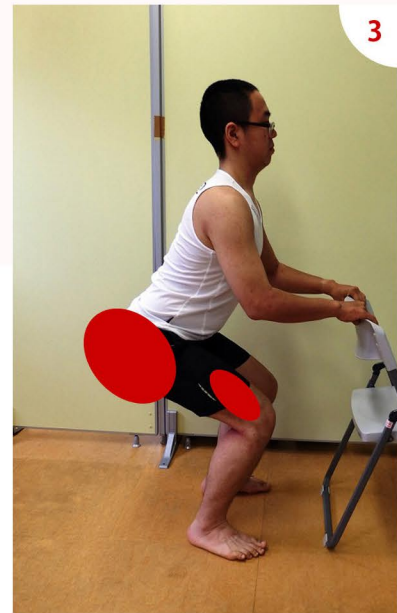
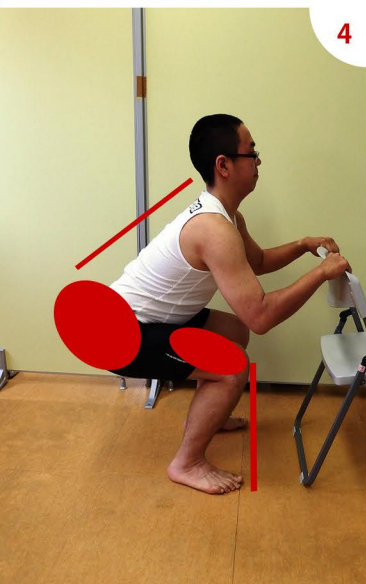


⑨ (立位) 屈伸運動



大腿部と臀部の筋力強化



膝のお皿が足先より前に出ると
膝関節への負担が強くなります。

負荷の強い運動になるため
無理はしないようにします。