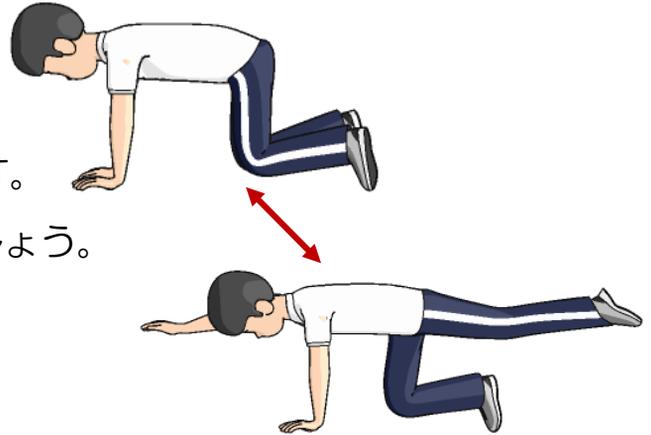


- 体操の実施については、自己責任である事をご理解ください。(症状が悪化した場合には、再度受診ください)

Level 1

手足交互あげ

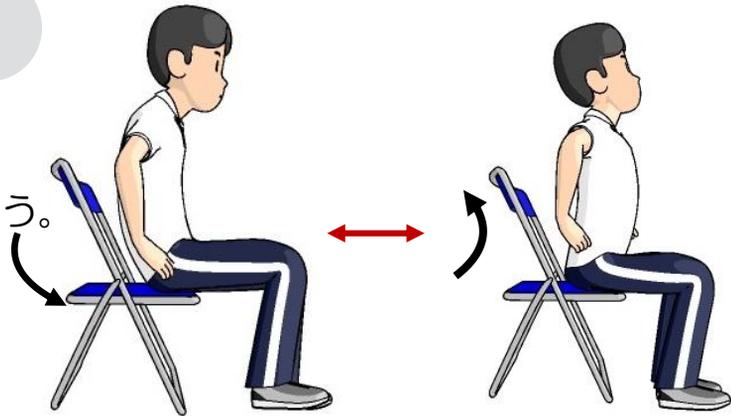
- ✓ 手足を交互であげたまま5秒保持します。
- ✓ 左右10回 3セットを目安に実施しましょう。



Level 2

骨盤前後傾の運動

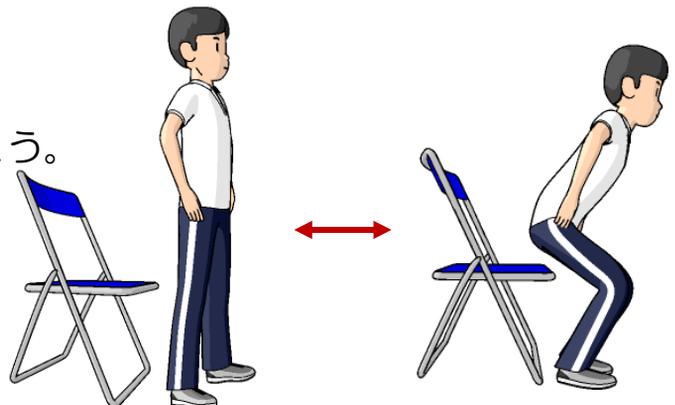
- ✓ ゆっくりと動かしましょう。
- ✓ 5回 3セットを目安に実施しましょう。



Level 3

スクワット

- ✓ ゆっくりと立ち座りをしましょう。
- ✓ 10回 3セットを目安に実施しましょう。



QRコード

YouTube

体操の動画配信中