

Chapter 3
ひざ痛

2

ひざ痛に効くストレッチ④

浅く腰掛け、片方のひざを伸ばす。
同じ側（又は反対側）の手でつま先を掴む

同じ側の手でつま先を掴む

反対側の手でつま先を掴む

T-HEP!

