

<ストレッチング2>

ストレッチは力を抜いて、痛みのない強さで行います。

伸ばしたい部位に意識を集中して20秒から30秒かけてゆっくり

伸ばしてください。

① 背中から肩の付け根に集中して肩のストレッチ



② 腰から臀部に集中して腰のストレッチ



③ 太腿のストレッチ 太腿の前を伸ばします。



などです。

痛みが強くなる時は医療機関を受診してください。