

自宅で簡単リハビリ



膝シリーズその②



ランジ

スクワット

タオル潰し

股関節周り・膝周りの筋力強化を期待できます

左同様に股関節と膝関節周りの筋力強化を期待できます

膝周りの筋力強化に期待ができます

リハビリデイサービスあうるスクエア

TEL 045-367-9301 FAX 045-367-9302