

おうちで チューブ チューブ エクササイズ

ストレッチ ver

1



座位編

- ◇ハムストリングス
- ◆肩甲骨はがし
- ◇広背筋



かざしてみようQR

2



仰臥位編

- ◇ハムストリングス
- ◆内転筋
- ◇大腿筋膜張筋



かざしてみようQR

3



立位編

- ◇大腿四頭筋
- ◆腹斜筋
- ◇背筋群



かざしてみようQR