

太ももの内側の筋肉

膝を真っ直ぐに支えている筋肉

- ・息をこらえない
- ・使っている筋肉を意識して5～10回行う



タオル(柔らかい物)を膝の間にはさむ。太ももの内側の筋肉に力を入れるようにしてタオルを押し。5秒キープして力を抜く。力を抜いた時はタオルを落とさないようにする。