

★運動で膝の痛みを予防・改善★

太ももの柔軟性向上と筋肉強化がポイントです！

★家でも簡単！ストレッチ体操★

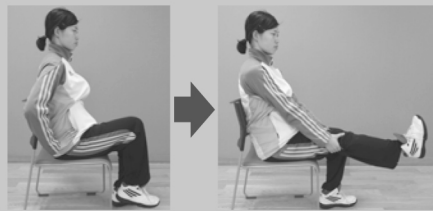
左右20秒

太もも前を意識して伸ばします♪



★家でも簡単！イスを使ったトレーニング★

イスに座って膝の曲げ伸ばしを行います！
膝まわりの筋肉を意識する為、手を添えると効果的♪
左右15回



※痛みがある場合は行わないでください

メディカルフィットネス
共立では、ご入会者全員へ
個別カウンセリングを実施します！
運動内容や運動強度を相談して
運動のメニューを作成しますので
安心して運動を行えます♪



安全に運動する為には★
医師へ運動療法の可否を確認し
無理のない運動量を設定する
必要があります。



2018年も
元気に
身体を動かそう！

メディカルフィットネス共立

新規会員募集中!!

1,000円で1週間体験し放題！
2月末まで！ ※お電話にて予約が必要です

メディカルフィットネス共立と一緒に運動を始めてみませんか？ 初めての方も
安心してご利用していただけるよう、しっかりサポート致します！ 詳しくは、
お電話にてお問い合わせ下さい♪ **TEL 082-879-1126**