

膝が曲がらない方へのワンポイントエクササイズ

●ひざ・股関節の柔軟性を高める

うつ伏せになり、膝を90度に曲げます。

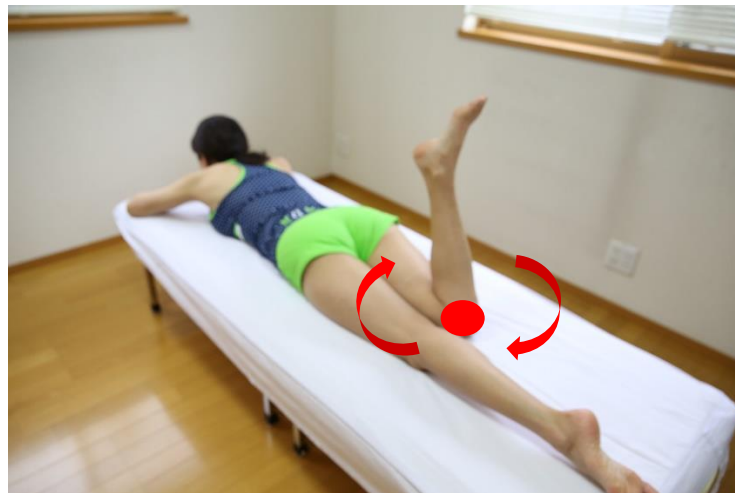
片膝を支点にして、かかとで内回り20回、外回り20回を左右に行ってください。赤丸の箇所を動かすようにまわしてください。

かかを動かすのではなく膝を回すのがコツです。

※運動中、膝から大きな音が発生する場合があります。

その場合は一度小さな回転から始めて下さい。

※痛みが発生した場合は、すぐに中止して下さい。



※法律上転写転載を禁ずる ゆうき指圧