

## 正座がしにくい方のワンポイントエクササイズ ①

### ●かかとの突き出し

上向きで寝、またはあおむけ寝で行います。

両足を伸ばし、かかとを7秒間突き出しながら、  
ひざ裏を伸ばして下さい。

1回7秒 1日10回 行ってください。



※ひざ裏を伸ばすような気持ちで行ってください。

※ひざ裏に痛みが発生した場合はすぐに中止し、2～3日してから  
再び行ってみてください。

※法律上転写転載を禁ずる ゆうき指圧

## 正座がしにくい方のワンポイントエクササイズ ②

### ●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。

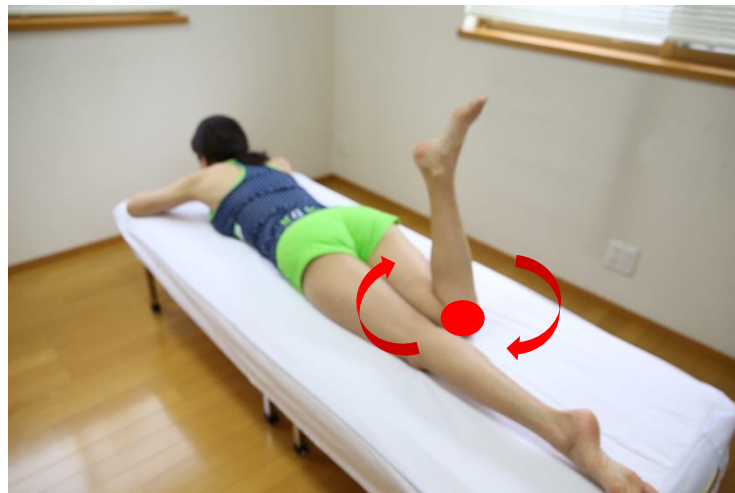
片膝を支点にして、かかとで内回り20回、外回り20回を左右に行って下さい。赤丸の箇所を動かすようにまわして下さい。

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