

ひざの柔軟性を高めるためのワンポイントエクササイズ

横になります。足首を持ちます。

(持てないときはタオルなどを足首に巻いて持ちます)

下になった右ひざを深く曲げ、胸に近づけます。上になった左足首を持ち、かかとをおしりの割れ目に近づけます。この状態でできるだけひざを下に落とします。左も行ってください。

※下になったひざはできるだけ深く曲げてください。浅いと腰に痛みが出る場合があります。

※足首を持つとき、ひざや股関節をねじり上げるような動きをしないでください。

