●ひざ頭の８の字ゆらし（ゆうきP-F5）

効果：ひざ・股関節・足首の可動域拡大

上半身を起こし、両足を腰幅に広げて伸ばします。

両手はお尻の横に置き、かかとを床に付けた状態でひざ裏を

握りこぶし１個分（１０ｃｍ）浮かします。

かかとを突き出しながら描くとこねずに痛めません。

下の図のようにかかとを前後に動かしてください

※注意

「こねる」・・・つまり、「ひざ関節

をまわす」ような８の字を描くと

靭帯・関節包・軟骨に多大な負担を

与えますので、なるべくこねないよ

うに行って下さい。（８の字ゆらしや

関節腔拡大法は骨盤及び脚長差の調整を行った後に行って下さい。行わなかった場

合は、効果は望めないのはもちろん関節への損傷が増しますのでご注意下さい。