

●かかとの突き出し\*座布団あり\* (ゆうきP-F3)

効果：ひざの完全伸展・むくみや腫れ・水腫解消

高さ 2~3 センチになるようにかかとの下に座布団などを  
入れます。

かかとを 7秒間突き出します。膝裏を床に押し付けるような気持ち  
で1日10回程度行います。 10回 行います。



※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。