

正座がしにくいとは？

正座がしにくい人とは、座った時に踵がお尻につかない人をいいます。



(運動例)

足首の8の字

膝股関節の8の字

うつ伏せでのかかと回し

四頭筋のばし

足が開きにくいとは？

通常片足は45度開きますが、これが困難な方の事をいいます



(運動例)

膝頭の8の字

うつ伏せのかかと回し

大腿骨頭靭帯強化

関節腔拡大法