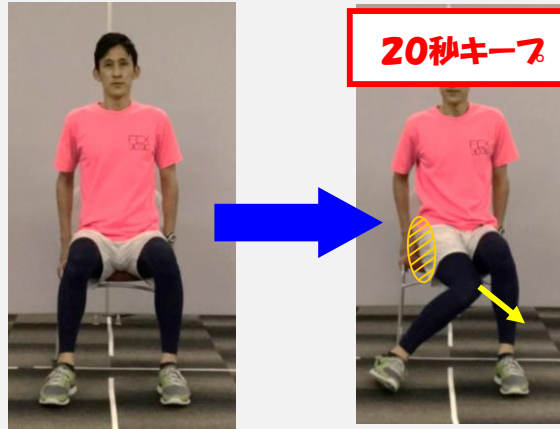


膝痛予防&改善④【O脚X脚改善】

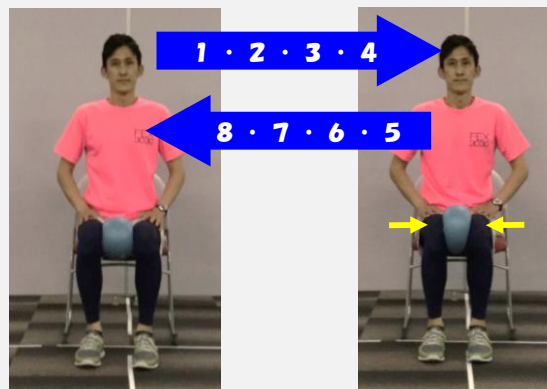
【O脚改善】

①お尻のストレッチ



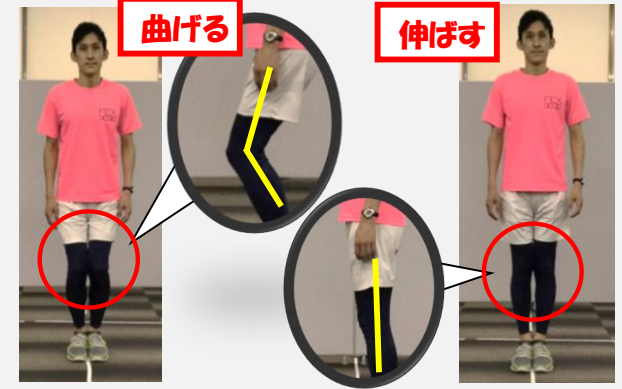
1. 足を開いて椅子に座る。
2. 片膝を内側に倒し、股関節を内側に捻る。

②ボールつぶし



1. 姿勢よく椅子に座る。
2. 膝の間にボールを挟む。 ※タオル可
3. 両膝でボールをつぶす。

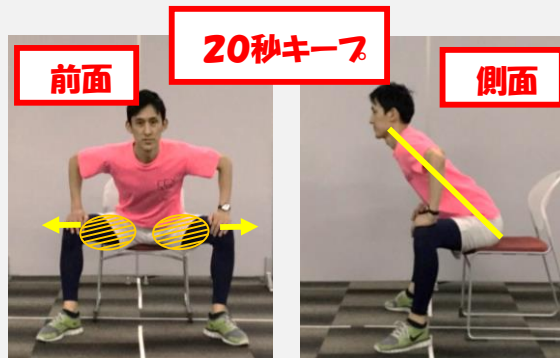
③O脚改善屈伸



1. 足を揃えて立ち、両膝がつくまで膝を曲げる。
2. できるだけ膝をついた状態をキープして膝を伸ばしていく。10回繰り返す。

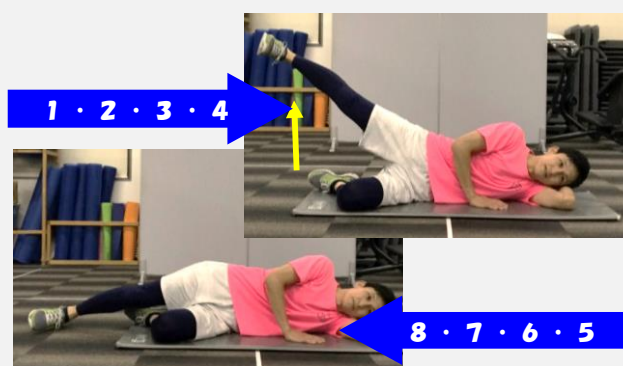
【X脚改善】

①もも内側ストレッチ



1. 足を大きく開いて椅子に座る。
2. 手を膝の上に置き、上半身を前に倒す。

②脚の横上げ



1. 姿勢よく椅子に座る。
2. 片脚を伸ばし踵をつく。
3. 体を前に倒しながら伸び感を調整する。

③膝開きエクササイズ



1. 姿勢よく椅子に座る。
2. 片脚を伸ばし踵をつく。
3. 体を前に倒しながら伸び感を調整する。