

レッグチェック



膝を立てて膝先の高低をみます。

レッグフォールドアジャスト

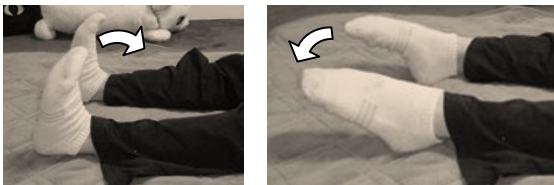


膝先の低い方の足を高い方の膝にかけます。
痛みやハリの無い範囲で左右に動かします。(5~10回)

レッグチェック

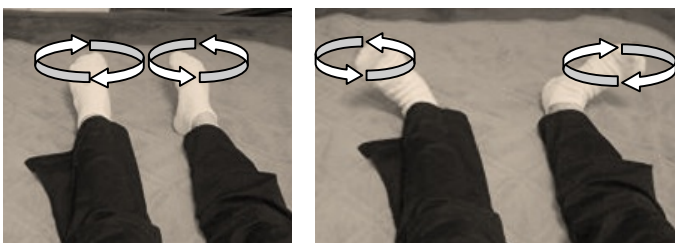
再度、膝を立てて膝先の高低を見ます。
左右差が解消されたことを確認します。

フットアップ



痛みやハリの無い範囲で上下に伸ばします。(10~15回)

フットロール



痛みはハリの無い範囲で内回し・外回して回します。
(10回づつ)

ニースイング



両膝を立てて、手の甲側を腰の上に乗せます。



膝を左右にゆっくり無理の無い範囲で左右に振ります。

ニーフォールドスイング



両膝を立て膝を抱えます。



無理の無い範囲でゆっくりと10回ほど左右に振ります。

レッグワインディングロール



両膝を上げ両手で保持
股関節を左右逆方向で
回旋します。



ゆっくり痛みの無い範囲で10回づつ行います。
反対回しも行います。