



① うつ伏せになります。



② 膝を90度ほど曲げます。そこから重力に任せてストンと落とします。



①～②を繰り返していきます。終わったら反対の足でも実施します。
このエクササイズの後には膝の曲げ伸ばしをしてみると、
膝が軽くスムーズに動くのが感じられるかと思います。

ワンポイントアドバイス

重力に預けて脱力するように動かすのがポイントです。

そのため、重力に預けやすいよう環境を整えて実施してください。

以下の3点を参考になさってください♪

- ・痛みのない範囲で行う（動かす角度が小さくなくても効果が出ます）。
- ・足を落とすときにフローリングなど硬いところに落とすと怖さから力が入りやすいので、足元に枕やクッションを置いて安心して実施できる環境で行う。
- ・膝の力が抜けにくい方は、曲げている膝の下に柔らかいクッションなどを置いて実施する（力が抜けやすく効果を感じやすいです）。