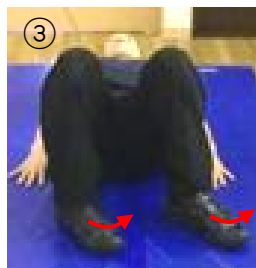
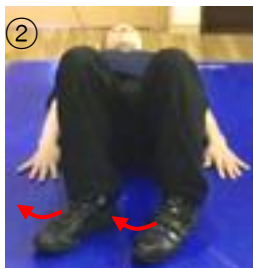


## 足の動きで、膝の回旋を調整します。

膝の回旋制限を足の動きで修正します。



① 仰向けに寝転んで、膝を立てます。



②③ 足の裏全体を床にこすりつけるように、左右に振ります。



④⑤ かかとを支点にすねの前に力を入れて、左右に振ります。  
数回くり返します。