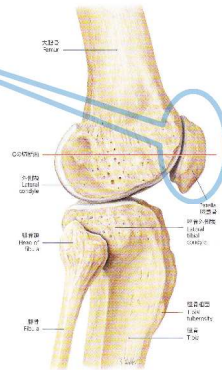


あなたの膝は大丈夫？ 膝関節の運動 ～パテラセッティング～

パテラセッティングとは、膝のお皿を内側に動かすことを意識して行う運動のことをいいます。



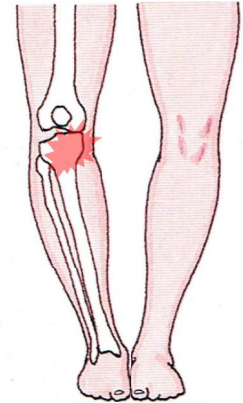
まず、あなたの立っている姿勢を鏡で見て下さい。もしかしたら、お皿が外に向く

0脚「おうきゃく」姿勢になっていませんか？

「0脚」姿勢になると、内側の膝関節にストレスがかかりやすくなるため、

痛みが起こる可能性があります。

パテラセッティングでは、太ももの内側の筋肉を鍛えることでお皿が外に向くのを防ぎます！



～パテラセッティングを始めましょう～



① バスタオルを準備して、この姿勢になります。



② 膝関節を伸ばします。



③ 足首を反ります。



④ バスタオルに膝を押し付けます。
青○にぐっと力が入ります。
3秒キープして、力を抜いてこれを10回繰り返します。

※痛みがある場合は、無理して行わないようにして下さい。

～パテラセッティングを行って、膝も姿勢も健康に！～