

正しい身体の使い方

普段当たり前にやっている日常生活の動き。もしかして**痛みの原因**になっていたとしたら。。。



関節には**正しい使い方**があります！！

正しい身体の使い方～膝編～



膝関節の図

正面

側面

膝関節の動き

曲げ伸ばし（メイン）：正座できるぐらい曲がる



捻じれ（サブ）：ほんの少しだけ捻じれる：内捻りと外捻り



正しい膝の曲げ方

膝は曲がりながら**内側**に捻じれる！！**大事！！**

