

【X脚の方必見！】 障害予防ストレッチとエクササイズ

X脚は、「鷲足炎」など膝の内側に痛みが出やすくなります。
ストレッチ、エクササイズをしっかりと行い改善していきましょう！

内ももストレッチ



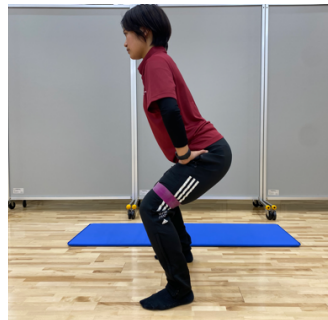
やり方

- ・片方の膝をまっすぐに伸ばし、そのまま外側に倒す
- 時間・回数：左右30秒3セット

ポイント

背中が浮かないように
ゆっくりと伸ばしていく！

スクワット（チューブあり）



やり方

- ①膝の上にチューブを巻く
 - ②足幅は肩幅よりも広くとる
 - ③膝を曲げる
(床と並行になるまで下げなくてOK)
- 回数：10回3セット

ポイント

膝がつま先の向きと同じ向きになるよう
に意識して行おう！