



股関節ストレッチ（動的） - その1



足をリラックスして（少し膝を曲げて）開き、外股（そとまた）、内股（うちまた）と足を動かします。

外股のとき親指が、内股のとき小指が床に着くように行います。（往復20動作）

股関節ストレッチ（動的） - その2



足をリラックスして（少し膝を曲げて）開き、背筋を伸ばして、合掌します。

身体の重心を片方のお尻に完全にのせるようにして左右に移動します。（往復20動作）

股関節ストレッチ（動的） - その3



足をリラックスして（少し膝を曲げて）開き、股関節を意識して、写真のように左右にひねります。（往復20動作）

