

# ～ロックライミング下半身エクササイズ～

ロックライミングに必要な股関節の可動域を出すエクササイズです！

## 【股関節の可動域①】



### やり方

- ①うつ伏せになります
  - ②片足を床から離れた状態で頭の方へ膝を曲げていきます
- 10回を2セット行いましょう

### 効果

- ・股関節の開く可動域向上

## 【股関節の可動域②】



### やり方

- ①腕を組み上に挙げ膝立ちになります
  - ②背筋を伸ばし上半身を横へ倒していきます
  - ③倒す動きを繰り返しましょう
- 10回を2セット行いましょう

### 効果

- ・股関節の前と体側の可動域向上

