

股関節痛防止・改善ストレッチ

日常生活の中で股関節周りが痛い。そんなことはありませんか？
その股関節の痛みを解消させるためにストレッチをしてみましょう！！

【開脚座位】

①



やり方

- ①痛みが出ない程度に両足を大きく開きましょう
- ②その状態で、足先を内側に倒し、5周回します
続いて、外側に倒して5周回しましょう

※痛みのない範囲でゆっくり動かしましょう！
上体が丸くならないように、胸を張った状態を保てるようにしましょう！

◆5周を2～3セットおこないます

効果

・股関節周囲の柔軟性向上

②



【股関節周りのストレッチ】

①



やり方

- ①両膝を肩幅より広く開いて床に付けます
- ②その状態から、お尻を床に近づけるように引きます
引いた状態で15秒～20秒キープ！

※痛みのない範囲でゆっくり動かしましょう！
※足を開きすぎると、股関節を痛めてしまう可能性があるため注意！

◆キープを2～3セットおこなきましょう

効果

・股関節周囲の柔軟性向上

