

股関節・ストレッチ

股関節の前のストレッチ



【腸腰筋のストレッチ】

- 片膝を立て、後ろに引いた方の股関節を伸ばす。
- 膝が痛くなる場合はクッション等を置いて行う。
- バランスが悪くなる場合は椅子やテーブルを設置し、安定した状態で行う。
- 20～30秒、呼吸を止めずに行う。

股関節の後ろのストレッチ



【大殿筋(椅子座位)】

- 椅子に座った状態で足首を反対の膝の上に乗せる。
- そのまま上半身を股関節から前にゆっくり倒していく**(背中や腰は丸めない)**
- 適度にお尻が伸びているところで止め、20～30秒程度のばす。