

～誰でも簡単 下半身エクササイズ～

日常生活の中の癖で股関節(脚の付け根)と足関節(足首)を動きが悪くなる事でむくみや痛みと変わるので股関節(脚の付け根)と足関節(足首)をしっかり動かして行きましょう！

ヒップジョイントローラー

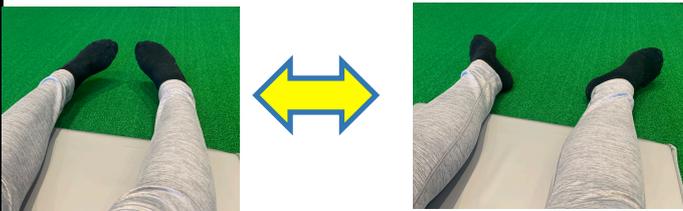


やり方

- ①仰向けに寝ます
 - ②つま先を外側内側と交互に向けて股関節周りの筋肉が動くのを感じましょう
※つま先だけで動かさないように膝から動かせるとさらに良いです！
- 肩甲骨が両方床に付けるように行いましょう
内側と外側交互に行い10回×3セット

効果

股関節が硬くなって動きが悪くなり、腰や膝の負担が増えてしまいます。
股関節の動きをよくする事で膝や腰の痛み予防に繋がります！



フットペダルサークル



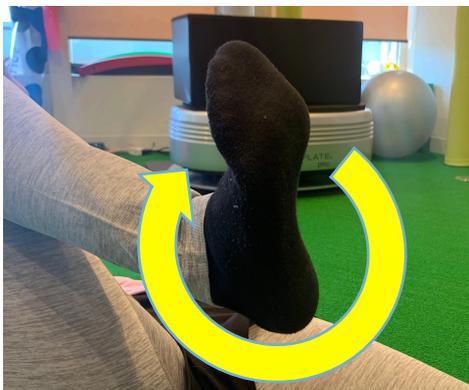
やり方

- ①仰向けになり膝を抱え込みます。
- ②膝の位置が変わらないように抑えて、つま先で丸を描くように動かします

時計回り/反時計回り回15回ずつ

効果

凝り固まった足首周りの筋肉がほぐされてむくみ改善に！



～運動・スポーツ応援プロジェクト～