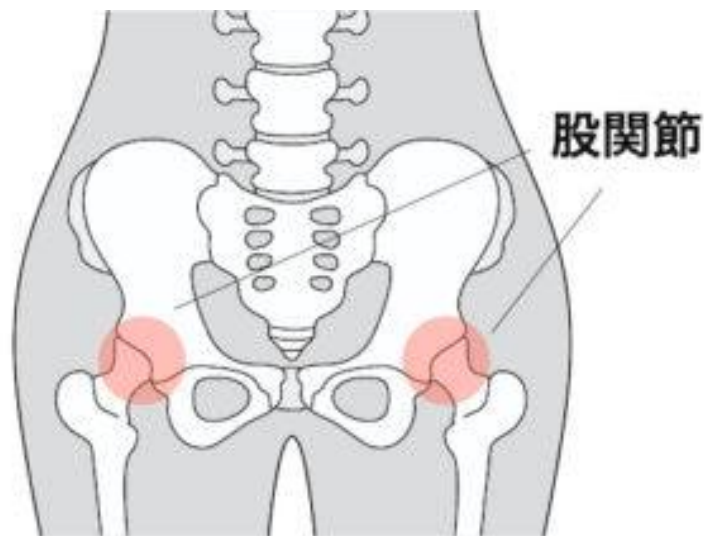


股関節が硬いとは？

股関節とは、骨盤と大腿骨（太ももの骨）をつなぐ関節のこと。



股関節周りについている筋肉が硬くなると動きに制限がかかってしまいます。

股関節が硬いというのは「股関節周りの筋肉が硬い」ということも原因の1つとして考えられます。

股関節を柔らかくするストレッチ 脚の付け根（腸腰筋）

- ①右足を前に出し、片膝立ちになります。
 - ②両手を右膝に添えて、重心を前に移動します。
- ※楽に呼吸をしながら、30秒を目安におこないましょう。
左脚も同じように行いましょう。

START



股関節を柔らかくするストレッチ 太ももの前（大腿直筋）

- ①右足を前に出し、片膝立ちになります。
 - ②左手で左の足首をつかみ、左膝を曲げます。
- ※楽に呼吸をしながら、30秒を目安におこないきましょう。
右脚も同じように行いましょう。

START

