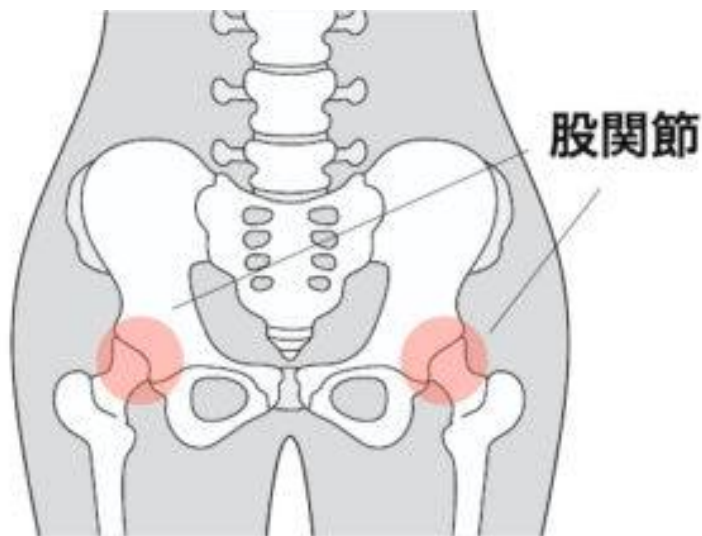


股関節が硬いとは？

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 両膝かかえ

- ①仰向けになり、両膝をかかえて胸の方に引き寄せる。
（腰を丸めて、肋骨と骨盤の間の伸び感があればOK）
※楽に呼吸をしながら、30秒を目安におこないましょう。



股関節を柔らかくするストレッチ 腰ひねり

- ①仰向けになり、両腕を左右に開いて右膝を立てる。
 - ②左手を右膝の外側にそえ、左へひねる。
(右のお尻の筋肉の伸び感があればOK)
- ※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。

