

股関節 ぐんぐん伸び

伸ばすポイント

股関節

1 お尻の下に 枕を敷く

仰向けになり、両足を腰幅くらいに開いて枕をセット。枕はお尻のやや下のほうに敷くと、足の付け根がしっかり伸びる。



股関節伸ばしの基本。座っている時間が長ければ長いだけ縮んでいく、足の付け根前の筋肉。お尻の下に枕を敷いて、この部分をじんわり伸ばしましょう。

POINT

腰の反りすぎに注意。
呼吸は止めずに自然に。
肩に痛みがある場合は腕を伸ばしきらない。

2 全身を 思いきり伸ばす

両手の指先だけを組んで上に伸ばし、爪先も下に向かって伸ばす。お腹・腰・足の付け根の筋肉が伸びているのを感じながら5秒キープ。



5秒
キープ

3 かかとを突き出す

そのまま足首を曲げてかかとを突き出して5秒キープ。



5秒
キープ

2と3を3回くりかえす