

2

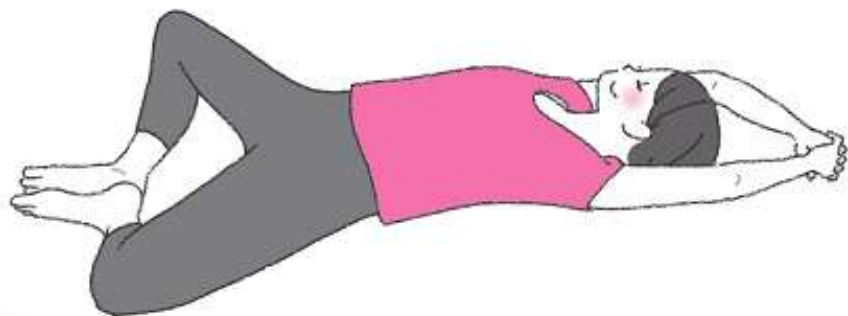
両ひざを外に開いて足裏を合わせ、そのまま重さに任せてひざを床に近づける



10秒
キープ

余裕があるとき

腕を頭の上に気持ちよく伸ばしてもOK



💡 MEMO

ひざを無理に開こうとすると、腰やお尻が緊張して痛くなりやすいので注意しましょう。もの足りなければ、ひざを上下に小さく10~20回揺らして内ももの緊張をゆるめてください。



寝たまま股関節スローストレッチ①

ひざ開き

縮みやすい「内もも」の筋肉をゆるめるストレッチです。ひざが開きづらいと感じたら、2セット繰り返したり、キープ時間を長めにしたりしましょう。

とくに
こんな方に

- 内ももが硬い
- 立っているときに内股になりやすい

1

仰向けに寝て、両足をそろえてひざを90度に曲げる



腕は胸の横に広げる