

【21_股関節開閉運動】筋力トレーニング



- ・股関節周りを鍛えます
- ・椅子に深く座り、背もたれに背中をつけて背筋を伸ばして構えましょう
- ・両手で椅子の横を支え、片足ずつ左右交互に足を開いて閉じる動作を繰り返します
- ・膝とつま先の向きは常に揃えたまま行いましょう
- ・余裕がある場合は、背もたれから背中を外して行いましょう
- ・更に余裕がある場合は、両足同時に開いて、閉じる動作を繰り返しましょう
- ・身体が振られないように注意し、まっすぐの姿勢を維持したまま行いましょう



余裕がある場合