

【22_股関節の円運動】筋力トレーニング



- ・股関節周りを鍛えます
- ・椅子の前の方に座り、背筋を伸ばしたら両手は椅子の横を持ちます
- ・両足を伸ばして構えたら、左右交互に足を外側に回します
- ・動作の前半に足を一度内側に入れてから回すようにしましょう
- ・外回しが終わったら、左右交互に内側に回しましょう
- ・内側に回す際は動作の後半に足を内側に入れるように動かしましょう
- ・強度を下げる場合は膝を曲げて行いましょう
- ・余裕があれば両側ともにつま先の向きは常に上を向けたまま行います
- ・身体がぐらぐらしないように注意しましょう

