

【20_股関節外転動作】ダイナミックストレッチ



- ・お尻や太ももの外側を鍛えます
- ・背もたれに背中をつけて背筋を伸ばして構えましょう
- ・両手で椅子の横を持ち、身体を支えます
- ・膝を曲げたまま、右足を外側に持ち上げて降ろしましょう
- ・反対側も同様に行います
- ・強度を下げる場合は、足を小さく持ち上げるようにしましょう
- ・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
- ・身体がぐらつかないように注意しましょう

