

## 【38\_股関節の円運動2】筋力トレーニング



- ・股関節全体を鍛えます
- ・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
- ・両手で椅子の横を持ち、身体を支えます
- ・膝を曲げたまま、左右交互に足を後ろ側に回しましょう
- ・10回終わったら、次は膝を曲げたまま、足を前側に回しましょう
- ・強度を下げる場合は、動かす幅を小さくして無理の無い範囲で動かしましょう
- ・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



左右交互に外回し



左右交互に内回し