

## 【32\_立位・股関節外】 ダイナミックストレッチ



- ・太ももの外側・おしりの筋肉を伸ばしつつ、股関節の内側・太ももの内側の筋肉を鍛えます
- ・両手、または片手で椅子や机など支えになるものを持ち身体を支えましょう
- ・膝を曲げたまま、つま先と膝の向きを内側に向けながら、足を持ち上げて降ろす動作を左右交互に繰り返します
- ・強度を下げる場合は、足を小さく動かすようにし、逆に余裕がある場合は、足を大きく動かすことにより効果を高めます
- ・更に余裕があれば、片手、または両手を離して行いましょう(転倒注意)
- ・上半身が倒れないように注意しましょう

