

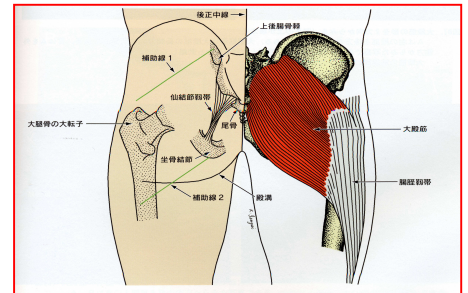
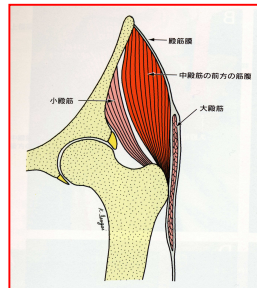
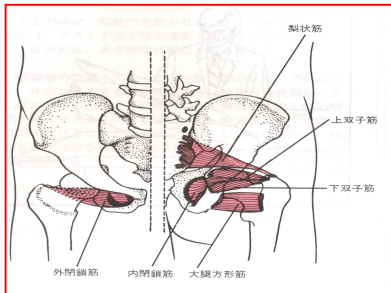
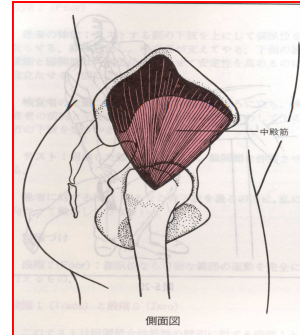
腰を反らせ過ぎないように腹部の筋肉群に力を入れておきます。

(反対の膝を曲げておいても良い)

片側の手で膝を、もう一方で股関節後方を把持します。

股関節はまずは内に捻り施行し、そして外へ捻る方法も行くと効果的です。

殿部のストレッチ



ターゲット筋は後方の下肢ですが最初は膝を伸ばして、「腸腰筋」を重点的に意識して、また、体幹を反対側に倒していくとよりストレッチされます。

バランスを崩さないように、どこかにつかまって行うと良いです。

次に膝を曲げていき、「大腿直筋」を伸ばしましょう。

膝屈曲筋がつかないように注意してください。

股関節・大腿のストレッチ



無理せず徐々に伸ばす
腹部の筋肉群に力を入れて
腰を反らさない



評価

