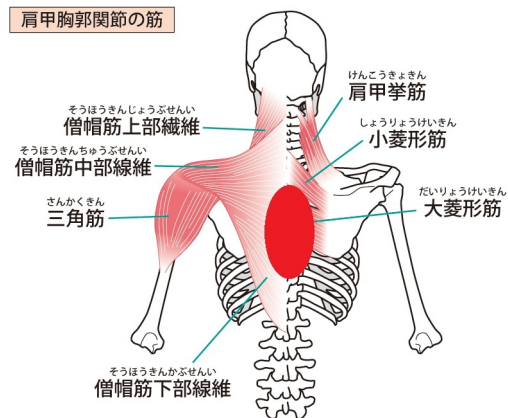


股関節を柔軟にする背中ストレッチ



赤丸部分の筋肉(肩甲骨の間～その下あたり)がかたくなると、脚をあげる筋肉、内ももの筋肉がつかいにくくなり、股関節もかたくなりやすくなります。



①肩甲骨の下、みぞおちより少し上あたりにバスタオルを丸めてたものやストレッチポールをあてます。

②息を吐きながら、膝と肘を曲げていきます。

＊膝を曲げる時は、踵をゆかにつけたまま曲げる
曲げきった後に、息を吸います。

③息を吐きながら、膝と膝を元の状態にのばす

＊のばきった後に、息を吸います。

10 回行いましょう。