

①



足踏み

②



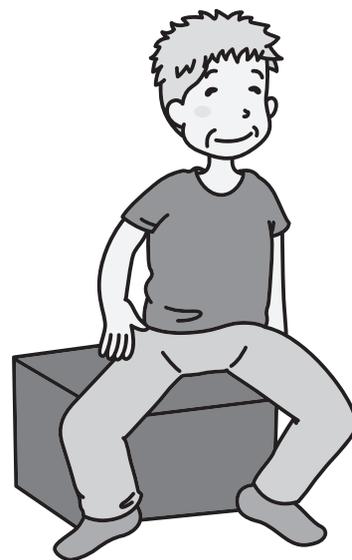
足の開閉

③



内また

④



外また

【ルール】

イスに座ります

- ①足踏みをします（しっかり足を上げましょう）
- ②足の開閉をします
- ③内またにします
- ④外またにします

【ポイント】

それぞれの運動を、ゆっくりと確実に行います。

股関節の痛みに注意して、無理に動かさすぎないようにしましょう。

目的・効果

可動域の改善、股関節の賦活