



【ルール】

片足をあぐらのようにあげ、膝を手で優しく押さえながら股関節のストレッチをします（左右ともに）

【ポイント】

できない方は途中まででもよいので、痛みのない範囲でゆっくりと行います。膝を強く押さえすぎないように注意しましょう。

目的・効果

股関節の可動域の改善