

股関節体操

関節可動域運動&リラクゼーション

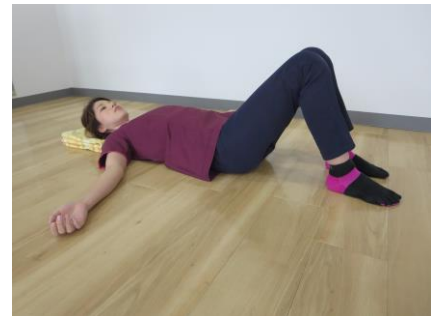
☆開排運動 (運動回数:10回×3セット)



①両膝を立て仰向きに寝る

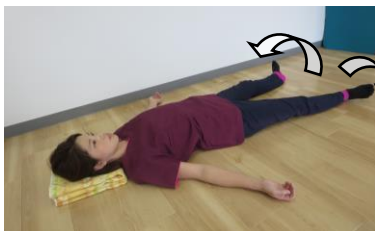


②両足を同時にゆっくり開く
股関節が動いているのを意識する



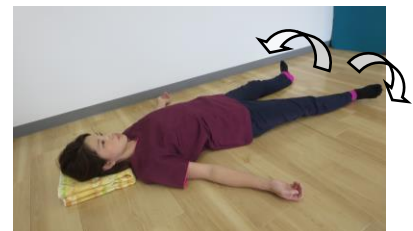
③ゆっくり最初の位置に戻る

☆股関節リラクゼーション (運動回数:10回×3セット)



①両膝を伸ばし仰向けに寝る

両足の力を抜いて、踵を支点にした状態で足をゆっくり左右に揺らす



ポイント!

○息を止めず自然な呼吸をしながら行う

筋力強化運動

☆外転運動 (運動回数:10回×3セット)(例:右足の場合)

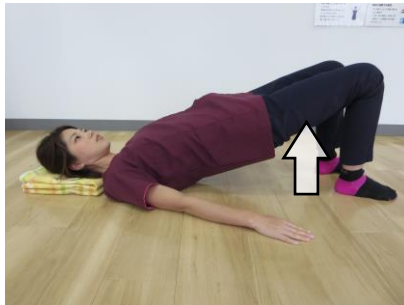


① 仰向けに寝て膝より上にバンドを巻く

② 矢印の方向へゆっくりと足を開く
おしりの横の筋肉を意識する

③ ゆっくり最初の位置に戻る

☆ブリッジ (運動回数:10回×3セット)



① 仰向けに寝て両膝をたてる

② ゆっくりとおしりを浮かせる
5秒数える

③ ゆっくり最初の位置に戻る