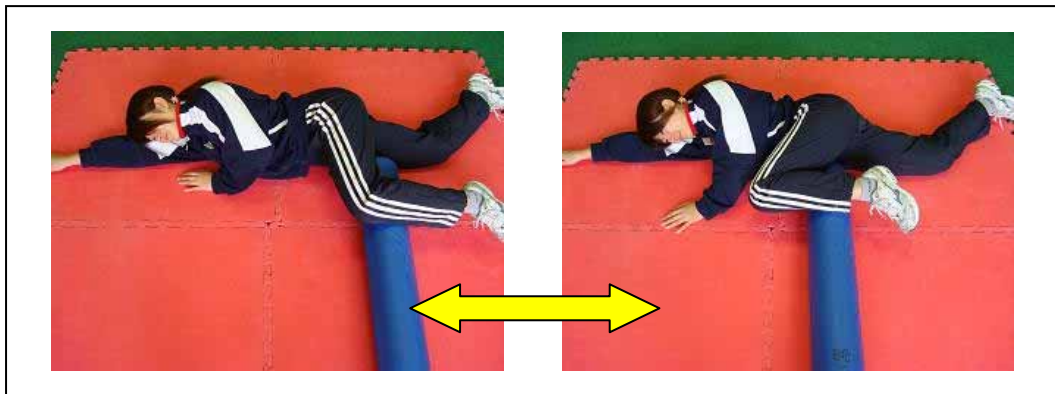


トレーニング編：基本の動きから下半身の運動へ

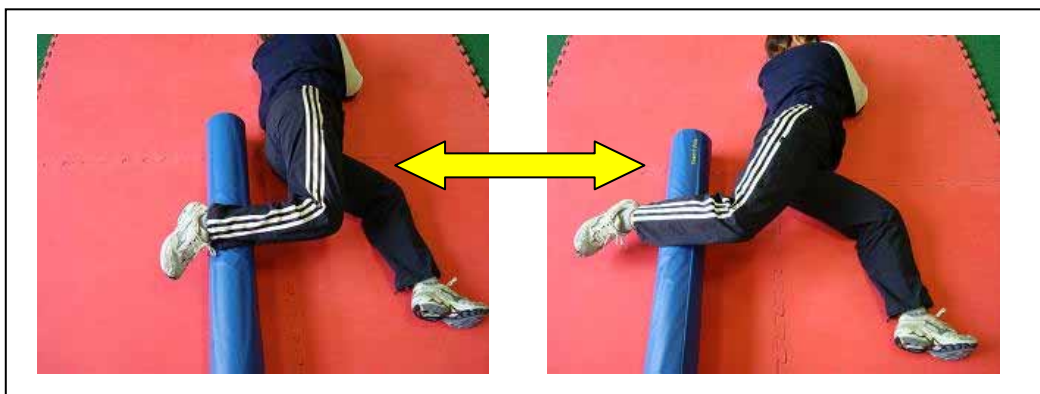
ここでは、股関節の可動範囲を広げるのに効果的な運動を紹介します。
股関節の柔軟性を高め、股関節周辺の筋肉に刺激を与えることで、腰痛の
予防や改善に効果があります。

1) 股関節の運動



- ・ 横向きに寝て上になった足を体の前に置き、膝を曲げてポールの上に置きます。
- ・ 膝からくるぶしの間あたりにポールがくるようにします。
- ・ ポールを転がすように足を上下に動かします。
- ・ 左右10～20回ほど繰り返します。

2) 股関節の運動



- ・ 横向きに寝て上になった足を後ろに置き、膝を曲げてポールの上に置きます。
- ・ 膝からくるぶしの間あたりにポールがくるようにします。
- ・ ポールを転がすように足を前後に動かします。
- ・ 足を後ろに動かした時、腰に無理な負担がかからないように注意しましょう。
- ・ 左右10～20回ほど繰り返します。