

股関節スイングストレッチ

- ①上半身が倒れないようにお腹に力を入れて片足立ちになります 壁や椅子につかまてもOK！
- ②股関節から脚全体を振り子のように前後・左右に動かします（10～20回程度）
- ③反対側も同様に行います



前後に脚を大きくスイング！



前後の次は左右にスイング！

股関節周りの血流が良くなり
脚の疲労解消に効果的！



すきま時間に
ストレッチング！



ち～とばつか動効果 (うごこうか)