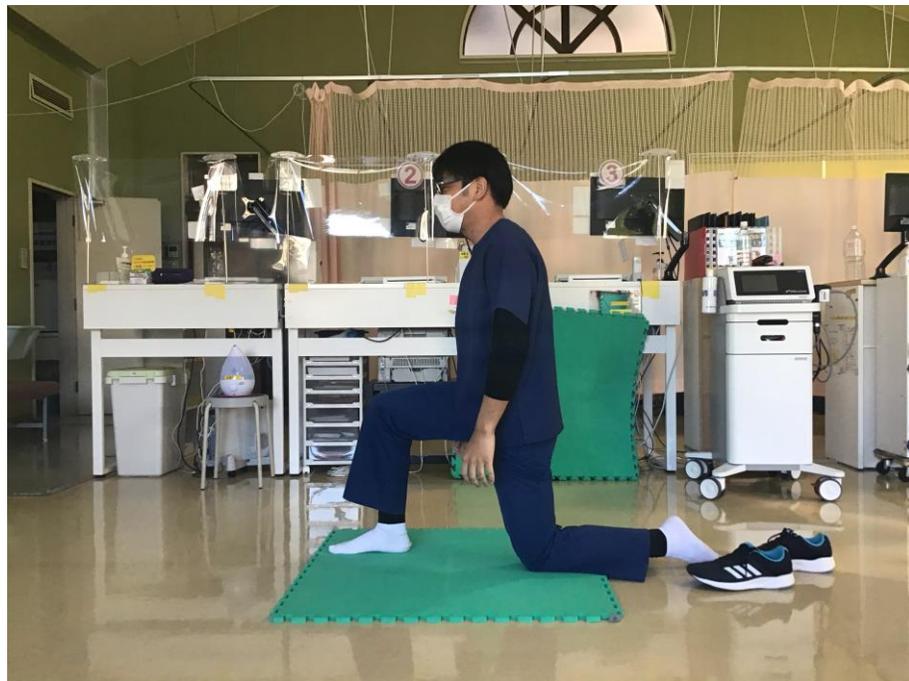
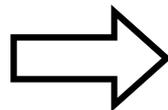


股関節前面（腸腰筋）ストレッチ



1、膝立ちの状態です前後に足を広げた姿勢が開始姿勢です。



2、前にある足の方に体重をかけていき、後ろにある方の股関節の付け根（○）に伸長感が出てきたら30秒保持します。