

## ■ ②股関節のストレッチ

股関節の深部の筋群を伸ばします。



片方の足の膝を90度に曲げ、膝を内側に倒します。

※倒した膝側のお尻がベッドから浮きやすいので、浮かないように注意して行います。

写真では右の梨状筋がストレッチされています。

梨状筋が固くなると坐骨神経痛や腰痛の誘因となる場合があります。

硬い人は無理せずゆっくり行いましょう。