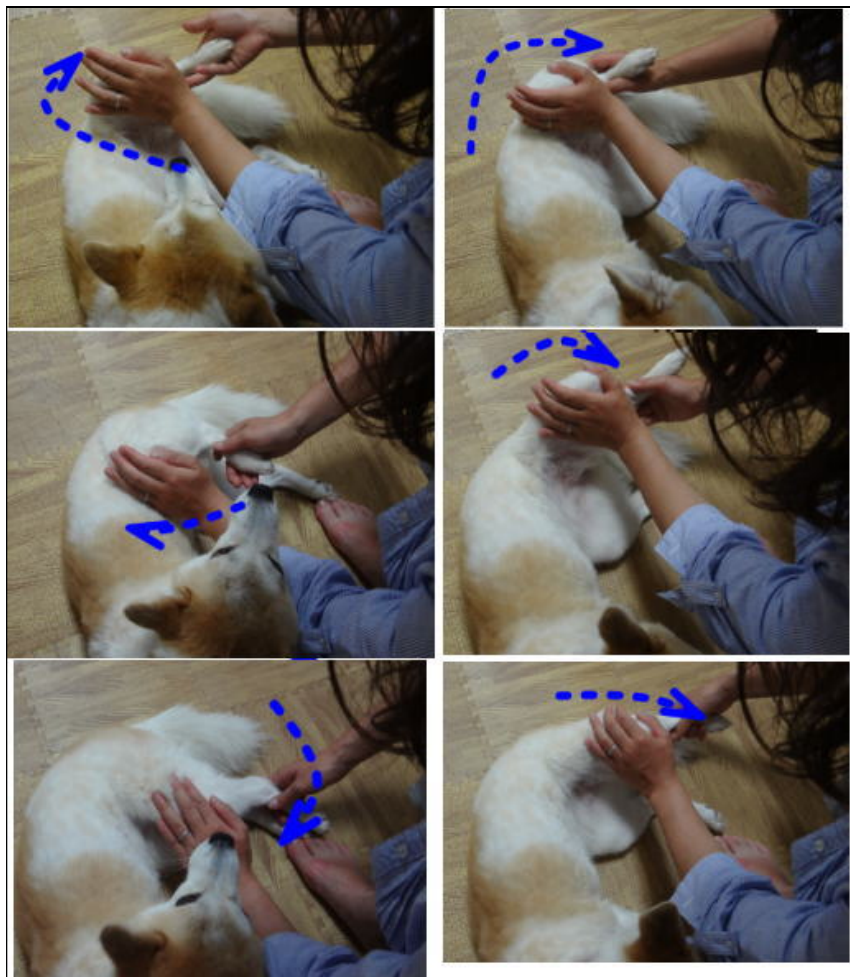


## 股関節まわし



骨盤と大腿骨を結ぶ深層筋(インナーマッスル)をゆるめるためのケアです。膝と足先をやさしくもって、膝を上→外側→下→内側→上というようにゆっくり大きく回します。外回しがスムーズにできるようになったらうち回りも行ってみてください。それぞれ 20 回くらいを目安に行ってください。