

股関節のストレッチング（座位）



股関節のストレッチング（座位）

- ・ 椅子に右横向きで浅く座り、左側の脚を座面から離して



股関節のストレッチング（座位）

- ・ 椅子に右横向きで浅く座り、左側の脚を座面から離して
- ・ 左踵を後方へ膝を伸ばし、左手を腰で前傾し



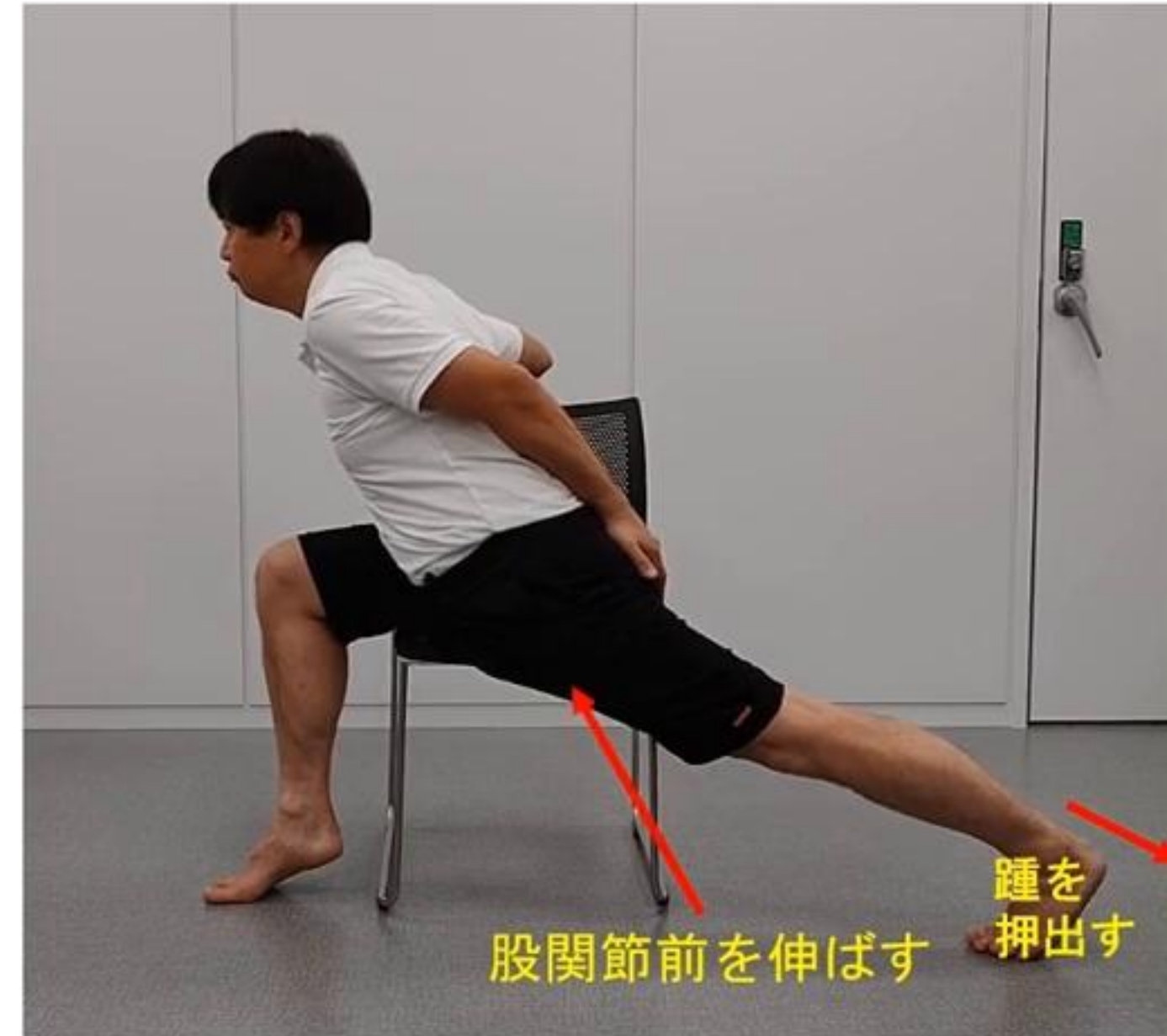
股関節のストレッチ（座位）

- ・ 椅子に右横向きで浅く座り、左側の脚を座面から離して
- ・ 左踵を後方へ膝を伸ばし、左手を腰で前傾し



股関節のストレッチング（座位）

- ・ 椅子に右横向きで浅く座り、左側の脚を座面から離して
- ・ 左踵を後方へ膝を伸ばし、左手を腰で前傾し



股関節のストレッチ（座位）

- ・ 椅子に右横向きで浅く座り、左側の脚を座面から離して
 - ・ 左踵を後方へ膝を伸ばし、左手を腰で前傾し
 - ・ 股関節を伸ばしストレッチ
-
- ・ 椅子に左横向きで浅く座り、右側の脚を座面から離して



股関節のストレッチ（座位）

- ・ 椅子に右横向きで浅く座り、左側の脚を座面から離して
 - ・ 左踵を後方へ膝を伸ばし、左手を腰で前傾し
 - ・ 股関節を伸ばしストレッチ
-
- ・ 椅子に左横向きで浅く座り、右側の脚を座面から離して



股関節のストレッチ（座位）

- 椅子に右横向きで浅く座り、左側の脚を座面から離して
- 左踵を後方へ膝を伸ばし、左手を腰で前傾し
- 股関節を伸ばしストレッチ
- 椅子に左横向きで浅く座り、右側の脚を座面から離して
- 右踵を後方へ膝を伸ばし、右左手を腰で前傾し



股関節のストレッチ（座位）

- ・ 椅子に右横向きで浅く座り、左側の脚を座面から離して
 - ・ 左踵を後方へ膝を伸ばし、左手を腰で前傾し
 - ・ 股関節を伸ばしストレッチ
-
- ・ 椅子に左横向きで浅く座り、右側の脚を座面から離して
 - ・ 右踵を後方へ膝を伸ばし、右左手を腰で前傾し



股関節のストレッチ（座位）

- 椅子に右横向きで浅く座り、左側の脚を座面から離して
 - 左踵を後方へ膝を伸ばし、左手を腰で前傾し
 - 股関節を伸ばしストレッチ
-
- 椅子に左横向きで浅く座り、右側の脚を座面から離して
 - 右踵を後方へ膝を伸ばし、右左手を腰で前傾し
 - 股関節を伸ばしストレッチ

