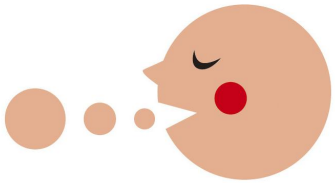
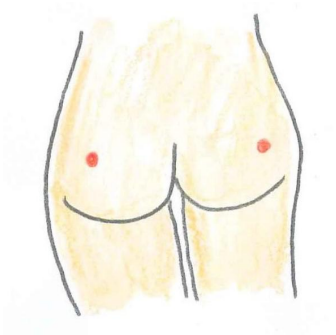
ゆるりほぐし③



股関節ほぐし

～資料はgunkojin.com　からダウンロードできます～

環跳（かんちょう）



お尻にギュッと力を入れたときにできるくぼみ。このあたりの血流が悪くなると股関節にも痛みがでる。
腰痛や膝痛にも効く。
こぶしで軽く叩くと血流がよくなる。

坐骨神経痛改善＋ヒップアップ効果

4の字

①肩の力を抜き、腰をまっすぐにして、片足の外くるぶしを太ももに置き、手は曲げた足の太ももの上と足の甲のあたりに置く。ここで息を吸う。
②「1，2，3，4，5，6，7ー」と声をだしてカウントしながら、背中をまっすぐにしたまま、上半身を前に倒す。
③反対側も同様にする。
※コツは下を見ないで、前をみる。そうすると背中がまっすぐになる。

円を描く

①左右の手で腰骨（腸骨稜）を掴む。
②かかとを上げ、つま先立ちする。
③鼻から息を吸って準備。腰骨の位置を変えないようにしながら「いーち，にーい，さーん」と声をだしてカウントしながら足で円を描く。
④反対側も同様にする。