

●足の横上げ＊股関節用＊

効果：ガタガタする骨盤をしっかり保護する

痛みのある足を上にして横向きになり、両足を真っ直ぐに伸ばします。下側の足は前に軽く曲げ、上側は床と平行になるよう、足の内くるぶしの下に枕・座布団などを置きます。

上の脚は下の物に委ね、親指をご自分のお顔の方に向けて15秒停止。10回程度行います。



※股関節がポキポキと音がする時は、真っ直ぐに足を伸ばします。

※ポキポキと音が出ない場合は、5度～10度足を前に出して行うと効果的です。

※かかとを突き出さないようにします（痛みが生じます）