

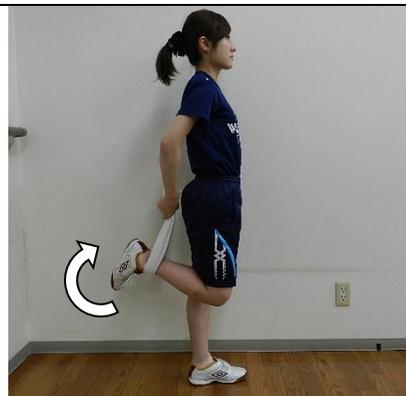
# 股関節ストレッチ



1. 太もも前



2. 太もも前



3. 股関節～太もも前



4. お尻



5. お尻



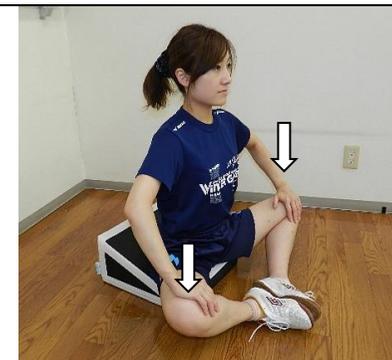
6. お尻+腰



7. 太もも裏



8. 太もも内側



9. 太もも内側



10. 太もも前外側



11. 股関節後方

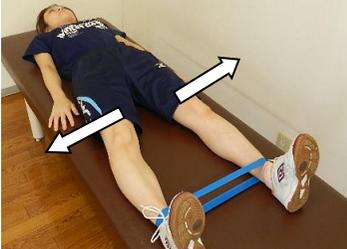
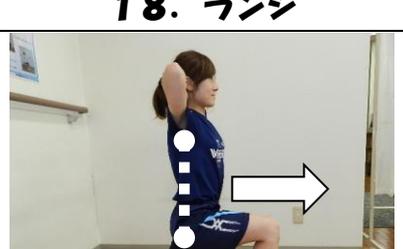


12. お尻のマッサージ



# 股関節エクササイズ



<p><b>1. ワイパー</b></p> 	<p><b>2. 腹筋</b></p> 	<p><b>3. フリッジ</b></p> 	<p><b>4. 片脚フリッジ</b></p> 	<p><b>5. SLR 1</b></p> 
<p><b>6. SLR 2</b></p> 	<p><b>7. SLR 3</b></p> 	<p><b>8. 股関節外旋 (側臥位)</b></p> 	<p><b>9. 股関節屈曲</b></p> 	<p><b>10. 股関節外転</b></p> 
<p><b>11. 股関節内転</b></p> 	<p><b>12. 股関節内旋</b></p> 	<p><b>13. 股関節外旋</b></p> 	<p><b>14. 回旋盤</b></p> 	<p><b>15. 立ち上がり</b></p> 
<p><b>16. スクワット</b></p> 	<p><b>17. スケーティング</b></p> 	<p><b>18. ランジ</b></p> 	<p><b>19. エアロバイク</b></p> 	<p><b>&lt;メモ&gt;</b></p>