

股関節が硬いと全身に影響します。

- ✚ 腰椎ラインのカーブが一箇所キツくなっている人
- ✚ 腰椎ラインのカーブが後弯(真っ直ぐか後ろに丸まる)人
- ✚ 腰痛はないって方も肩こりがあるなら
- ✚ 腰痛はないって方も背中のこりがあるなら

股関節が硬いです。

当院を不調でご利用の方の多くが股関節硬いです。

そこで、体操シートとは別に、在宅課題を提案します。

体操 No.005 と併せて行うとさらに効果的です。

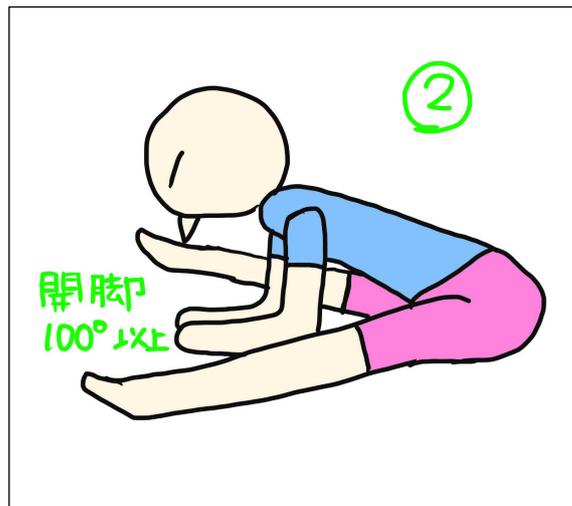
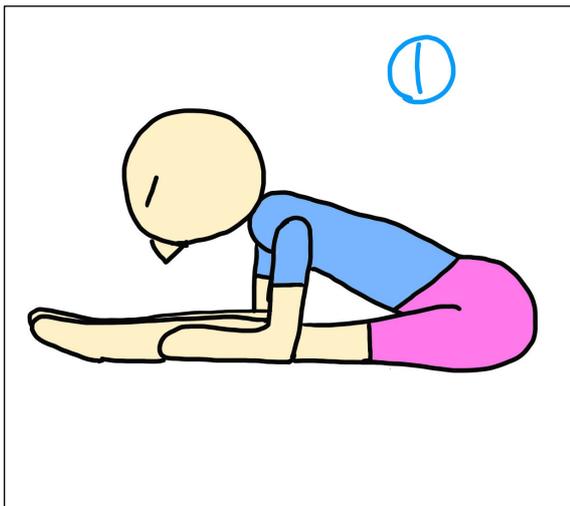
### 【課題】

①も②も行います。

- が余裕の人は①をせず②のみでも可
- ①②のポーズで(15秒+5秒休憩)×3セット 一日一回

### 注意点

- ✓ 5秒の休憩時には体を床面に対して垂直を保つ。
- ✓ 足先と膝は同じ向き(膝関節を捻らず行う)  
↑ここをテキトーな姿勢で行うと股関節に効かない。
- ✓ が厳しい人は②を行えるようになるまで開脚して身体垂直でもいい。(開脚角度無理禁)
- ✓ 股関節、ハムストリングス(大腿の背面)に効いてる感触があると良いです。



肩こり背中こり等上半身の問題はあるけど、腰痛ないから関係ないというものではありません。

上半身の症状が厳しいから、腰の不具合を感じないだけです。(二点識別域)

身体づくりは本人が主体になってこそです。

症状の改善が甘い方は、特にこちらを行ってください。