

お尻の外側、股関節周り

歩幅保つ、身体のバランスを保つ筋肉

・息をこらえない



片手で椅子を持ち、片膝を腰の高さに上げ、外側に大きく回す。股関節周りの筋肉をほぐす。反対脚も同様に行う。