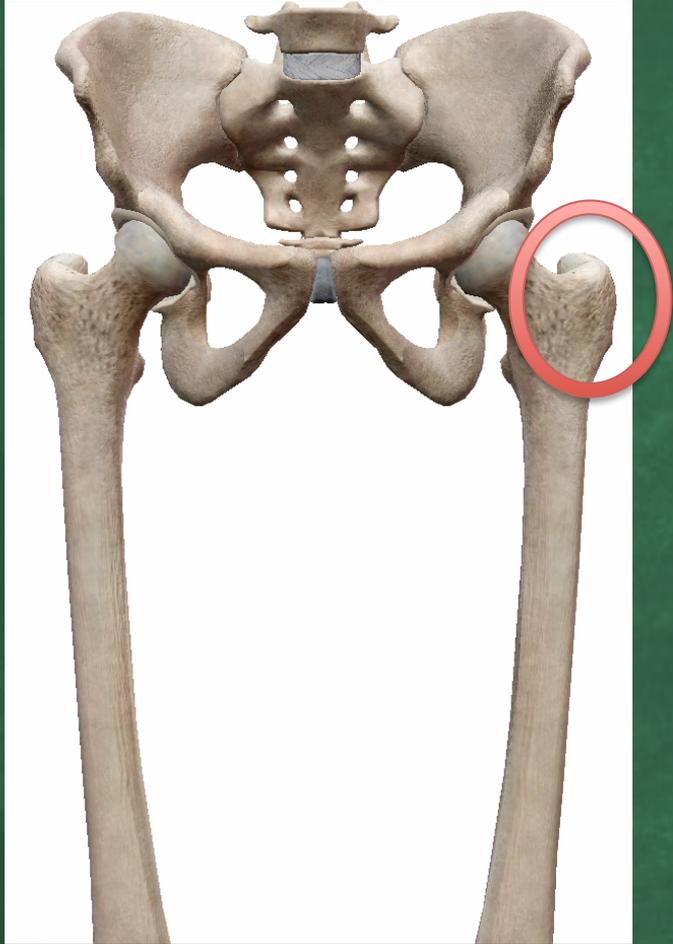




股関節をはめ込んで動かす  
～大転子の出っ張り対策～

# 大転子とは？



太ももの骨の外側にある、  
出っ張りの部分。

# 大転子が出っ張るとき



股関節がズレると、  
大転子が出っ張ったように  
見えてしまいます。

股関節がはまる  
＝大転子の出っ張り改善

# 股関節をはめるためには？

- 股関節は前、外にズレていることが多い。
- 股関節を後ろ、中に戻す必要がある。
- そのために、股関節のインナーマッスルを鍛える。

だけではなく、  
『股関節をはめたまま動かす！』

色々な方向に動かして、  
股関節が抜けない練習が必要！