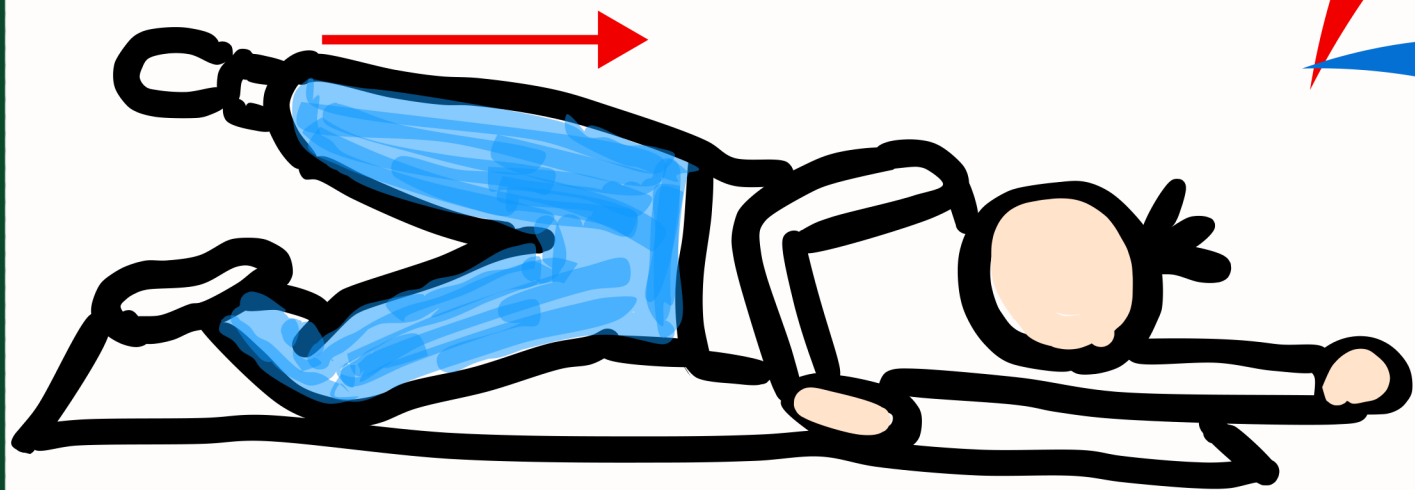


股関節内外旋筋力運動レベル2

横向けに寝て、膝を90度から45度曲げる



太ももを持ち上げ
床と並行にする。

つま先を水平な位置から持ち上げる

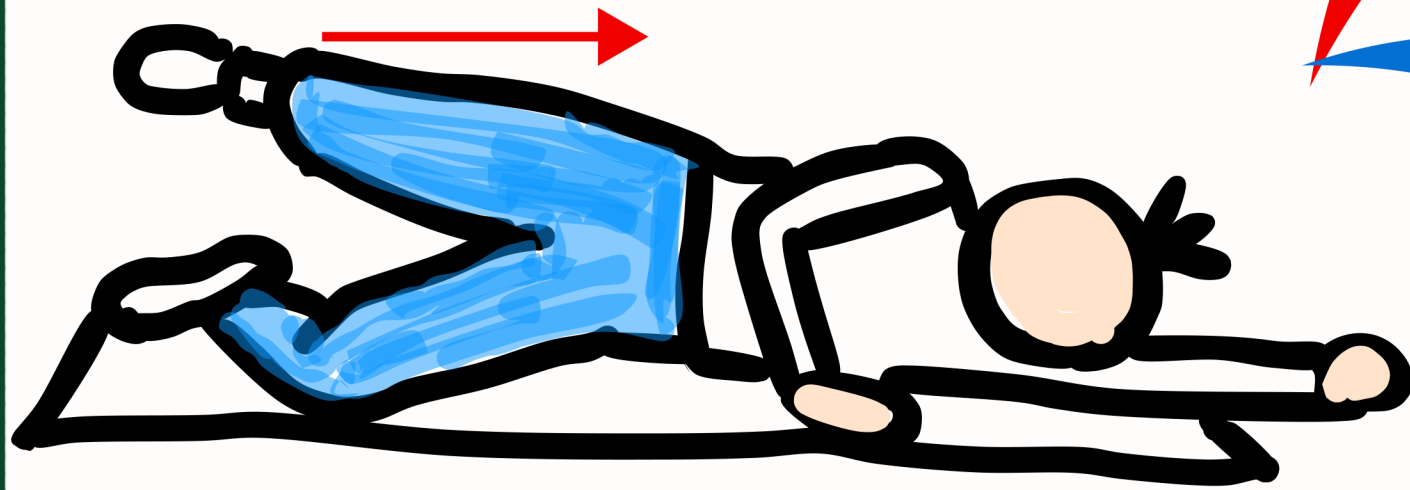


水平な位置から開く



股関節内外旋筋力運動レベル2

横向けに寝て、膝を90度から45度曲げる



太ももを持ち上げ
床と並行にする。

つま先を水平な位置から持ち上げる



水平な位置から開く

