

はじめまして。私は早稲田ユニテッドでトレーナーをしている「佐藤 靖洋^{やすひろ}」です。

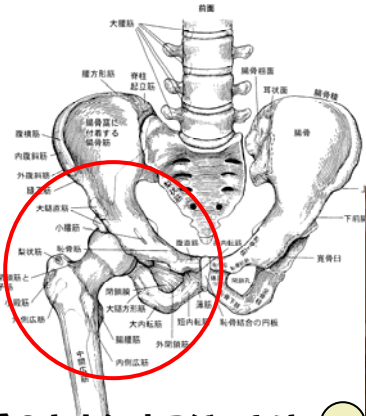


あなたの股関節は動きますか？

動きが固い人が多いのだ！

股関節って何..？

体重を支えるのに重要な関節で、色々な方向に動く関節

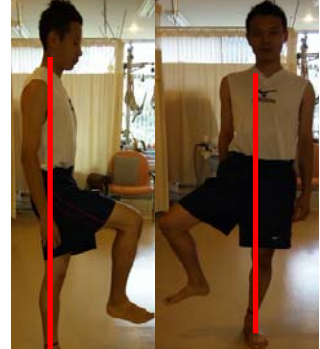


@筋骨格系のキネシオロジーより

どのように動きますか？ (どっちの方がいいのかな..?)



体が曲がっていますね..



体の軸はしっかりと..

股関節がしっかりと動かないと..

別の場所に負担がかかってしまう！

つまり！！

腰や膝などが痛くないやすい！(ケガしやすい)

こんな動きしていませんか..？

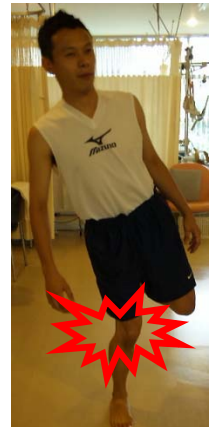
どうやって動かせるといい..？

⇒体の軸がぶれないで、太ももの力を抜いて、動かす！



ここまでにならなくてもいいけど..

@ Wikipedia「股割り」より



お尻周りのストレッチ



よほ 四つ這いになってお尻を少し後ろに動かしながら、左右に動かしていきます。お尻や太もも周りの筋肉が伸びている事を意識しましょう。

股関節の曲げ、伸ばしの運動



仰向け、両膝を立てた状態で、息を吐きながら片脚を伸ばして、吸いながら片脚を曲げていきます。この時に腰を反らしたり、体がひねらないように注意します。

股関節を広げる運動



あおむ 仰向けになって、両膝を立てます。この状態から息を吐きながら、ゆっくりと片脚を上げます。息を吸いながら、ゆっくりと戻していきます。



太ももの力(特に前側や側面)が入りやすいと、股関節の動きが悪くなります。リラックスして行いましょう。

医療法人社団 啓生会 千賀整形外科
〒202-0014 西東京市富士町4-13-25 三浦屋 2F 西武新宿線東伏見駅北口徒歩1分
TEL:042-450-0661 HP:<http://www2.tbb.t-com.ne.jp/ortho-keiseikai/>
何かありましたら、診察やご相談に来てください。