

1月：正しい股関節の使い方①

階段を昇るとき

○：脚を挙げた時に骨盤が傾かない

×：脚を挙げた時に骨盤が傾く

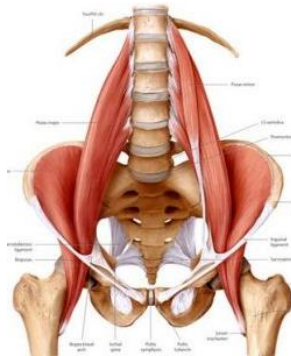


正しく使う筋肉

腹横筋

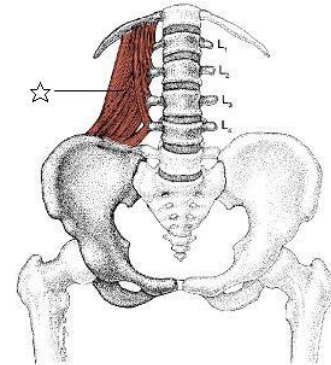


腸腰筋



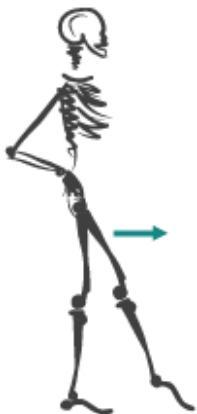
間違って使う筋肉

腰方形筋



股関節の動き

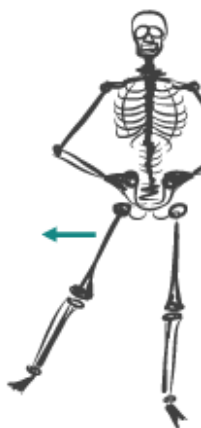
屈曲



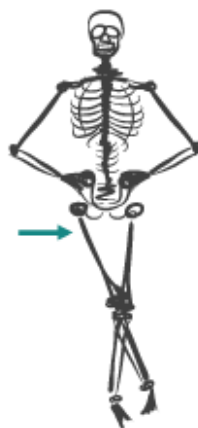
伸展



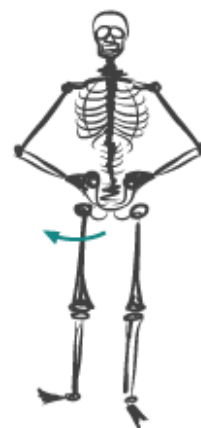
外転



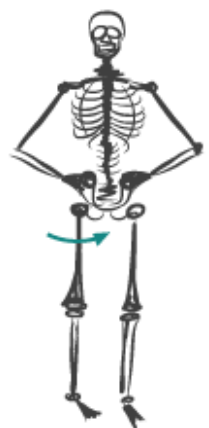
内転



外旋



内旋



階段を昇るとき股関節の屈曲が起こり脚が挙がる

○の動き：腹横筋が収縮しながら股関節の屈曲が起こる

×の動き：腰方形筋で骨盤を引き上げる

☆お腹に力を入れながら股関節を動かしましょう

宿題

ニーフォールド



【スタートポジション】

仰向けで膝を立てて寝る。背中とマットの間は掌一枚分にする。

【ポイント】 お腹に力を入れて骨盤を止めたまま足を脚を 90° まで持ち上げる。

ニーフォールド ミニボール ver.



【スタートポジション】

仰向けで膝の間にミニボールを挟んで寝る。背中とマットの間は掌一枚分にする。

【ポイント】 腰が反らないようお腹に力を入れながら両脚を 90° まで持ち上げる。

フロント&バック ミニボール ver.



【スタートポジション】

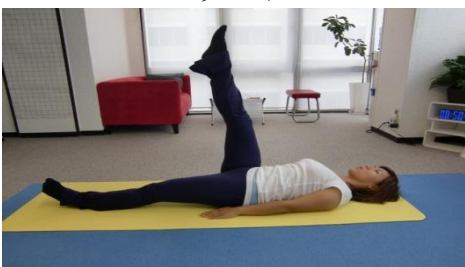
横向きで膝を曲げて寝る。上の足は骨盤の幅まで持ち上げる。

【ポイント】

骨盤が動かない範囲で足を前後に動かす。

股関節に関わる完成版 EX.

ワンレッグサークル



コークスクリュー I



フロント&バック

