

股関節の動きをスムーズに行なうために 1

股関節の屈曲・伸展

1. 仰向けに寝て脚を上下に動かします。
(写真、写真)
2. 脚を上げるときは脚が床と90度、またはできるだけ90度に近いところまで上げます。慣れてきたら90度以上上がるように行なってみてください。(写真)
3. 脚を下ろすときは床に脚がつく手前で止めます。
(写真)
4. この動作を連続して行ないます。
(写真 写真 写真 写真 …)

足首を直角に曲げて行ってください。(写真)

膝が曲がらないよう注意しましょう。(写真)

写真



写真



写真



写真



股関節の外転・内転

1. 横向きに寝て脚を上下に動かします。(写真、写真)
2. 脚を上げる時はできるだけ上まで上げます。(写真)
3. 脚を下ろすときは下の脚につく手前で止めます。(写真)
4. この動作を連続して行ないます。(写真 写真 写真 写真 …)

写真



写真



写真



写真



足首を直角に曲げて行なってください。
上から見た姿勢が、頭から脚まで一直線になるようにし、お尻が出て「くの字」に曲がらないよう注意します。(写真、写真)