股関節の動きをスムーズに行なうために２

股関節の水平外転・内転　水平外転→外側に開く、水平内転→内側に倒す

1. 仰向けに寝て片方の脚を、床と90°に近いところまで上げます。この時に足首を曲げて、出来るだけ膝を真っ直ぐ伸ばします。(写真①)
2. 脚を外側に開き(写真②)、内側に倒す(写真③)動作を繰り返します。
3. 脚を外側に開くときは、床に脚がつくぐらいまで開きましょう。(写真②)

写真①

写真②

写真③

※動作中はできるだけ膝が曲がらないようにしましょう。
※脚を動かす時は、手で床をしっかり押さえ、肩とお尻が浮かないようにしましょう。(写真④)
※片脚10～15回を目安に行ないます。

写真④

内転筋

1．横向きに寝て下側の脚を真っ直ぐ伸ばし、伸ばした脚を上下に動かします。下ろすときは、出来るかぎり脚を床につけないように行なってみましょう。
2. この動作を連続して行ないます。　(写真⑤⇒写真⑥⇒写真⑤⇒写真⑥･･･)
3. 片脚10～15回を目安に行ないます。

写真⑤

写真⑥

※O 脚傾向がある人や膝に傷害がある人は、積極的に行ないましょう。

できるようになったらチャレンジしてみよう！

写真⑦

写真⑧

※肘をつき、上半身を起こして行なうことで強度が上がります。