## 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 )
- 2. 脚を外側に開き(写真 )、内側に倒す(写真 )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)

写真



写真



写真



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 ) 片脚10~15回を目安に行ないます。



写真



## 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 写真 写真 写真 写真 い・・)
- 3. 片脚10~15回を目安に行ないます。

写真



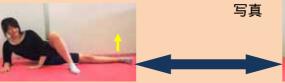
写真



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



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。