

股関節の動きをスムーズに行なうために 4

横向きスイング

1. 横向きに寝て、上側の脚を上下にスイングします。(写真)
2. 横向きに寝て、上側の脚を前後にスイングします。(写真)
3. 横向きに寝て、上側の脚を前から上へ上下させるようにスイングします。(写真)
4. 1・2・3の動作を連続して行ないます。

動作は最大可動域で行ない、できるだけ膝が曲がらないようにします。

スイング時は骨盤ができるだけ動かないように行ないます。

全て5回を目安に2～3セット行ないましょう。

写真



写真



写真



写真



サイドブリッジでの股関節の外転

1. 横向きになり、肘で身体を支えながらお尻を上げます。(写真)
2. 上から見た時に、頭、お尻、かかとを結ぶ線が一直線になるようにします。(写真)
3. 上側の脚を上下に動かします。

前から見ても、頭から体幹が一直線になるように態勢を維持しながら動作を行ないます。

(写真)お尻が落ちないようにしましょう。(写真)

動作は最大可動域で行い、脚を動かす時は、頭と体幹を固定します。

5回を目安に2～3セット行ないましょう。

写真



写真



写真



写真

