

股関節の動きをスムーズに行なうために5

腕立て前後開脚（真っ直ぐ）

腕立ての姿勢で脚を体の外方向へ前後に開き左右の脚を入れ換える動作を連続して行ないます。

動作は胴体がぶれない最大可動域で10回を目安に2~3回セット行ないます。動作に慣れたら切り換えスピードを速くすることによって、より効果が期待できます。ランニング動作等のストライドの改善が期待できます。



腕立て前後開脚（外向き）

腕立ての姿勢で、手の外側に片脚をおきます。

脚を体の外方向へ前後に開き左右の脚を入れ換える動作を連続して行ないます。

動作は胴体がぶれない最大可動域で10回を目安に2~3セット行います。

動作に慣れたら切り替えスピードを速くすることによって、より効果が期待できます。股関節の可動域を広げる効果が期待できます。



《 ポイント 》

両手を肩幅か肩幅よりやや広めに開き、腕立て伏せの姿勢をとります。

横から見た時に頭からかかとを結ぶ線が一直線になるようにします。

