





股関節の可動域を広げるストレッチ

内転筋群のストレッチ方法

	<p>地面に座って足を広げる。骨盤を立てて腰椎が曲がらないように背筋を伸ばしたら、前方向へ上体を倒します。膝は曲がらないようにする。</p>
	<p>できるだけ背筋を起こしたままつま先と膝を外側へ向ける。この時に膝とつま先の向きが揃うように意識する。徐々にお尻を落とし、両手を膝についてお相撲さんの四股を踏むように身体を沈めていく。</p> <p>※その際に肘で両膝を押し出すようにして股関節をより大きく開くようにストレッチしていくとより股関節を開くことができる。</p>

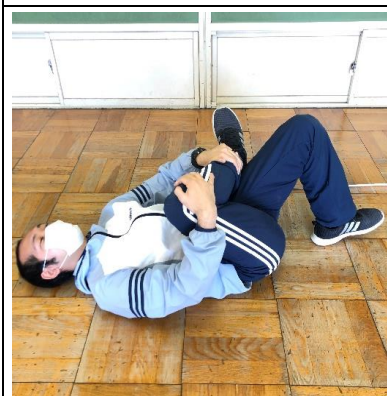
股関節のストレッチ方法

	<p>座って股関節と膝を90°に曲げて背筋を伸ばす。膝の向きがおへソと合うようにする。ゆっくりと身体を前方へ倒していき、これ以上倒せないと思ったらそこでストップする。膝を地面に押し付けるようにして身体を起こす。</p>
	<p>片膝をついて頭から膝までを一直線に揃える。骨盤は前傾/後傾することなく立てる。そのまま骨盤の中心を前方へ水平移動するようにし、股関節を伸展させてストレッチする。この際、骨盤が前傾しがちなので注意する。</p>

臀筋群のストレッチ方法



仰向けになり、片方の膝を曲げる。両手で膝を胸に向かって引き寄せ、おしりの筋肉をストレッチする。上体の力を抜いてリラックスする。



仰向けに寝る。足を写真のように組み、膝と足首を手前に引き付ける。自分にとって一番臀部に伸びを感じるように角度を変えつつやる。



体育座りの姿勢から、片方の足首をもつ。足首を胸に向けて真っ直ぐに引き付ける。

引用

<https://start-diet.com/>

股関節の可動域を広げるストレッチと股関節の可動域の大切さ

T a r z a n