

# 股関節トレーニング①

## 股関節の前のトレーニング



### 【腸腰筋のトレーニング】

- 寝た状態で足踏み
- 左右の足を10回ずつを目安に実施して下さい



### POINT

寝た際に床から腰が浮いていると腰痛の原因となる為、クッションなどを使用し反り腰にならないようにする

## 股関節の後ろのトレーニング



### 【大殿筋のトレーニング】

- 寝た状態で両手を胸の上で組みおへそを軽く見る
- お尻を天井に向かって持ち上げます
- お尻を持ち上げた状態で10秒間キープしましょう



### POINT

腰を反るような力の入れ方は、お尻の筋肉のトレーニングではなく、お尻の筋肉のトレーニングではなくなってしまうので注意