

股関節トレーニング②

股関節側面のトレーニング



【中殿筋ex】

- ・ 下の脚の膝を軽く曲げて横向きで寝る
 - ・ 上の脚の膝を伸ばし、太ももの前を伸ばすように脚を後方に引く
 - ・ その姿勢のまま上の脚を上下する
- ※踵がつま先より高くなるように意識しましょう

股関節後面のトレーニング



【スクワット】

- ・ 足を肩幅に開き軽く外に向ける
 - ・ 手を胸の前で軽く組む
 - ・ 大きく息を吸いながら太ももと床が平行になるまでお尻を下げる
 - ・ ゆっくりと息を吐きながらお尻を元の位置まで戻す
- ※お尻を下げる際に背中が丸まらない様に注意しましょう