

大阪市阿倍野区のパーソナルトレーニング【どこでもフィット】から若返りフィットネス情報をお届けします！



スマイル通信

2016年 2月号
vol.74

発行：株式会社ウェルネス&スマイル



股関節を柔軟にする最高のストレッチ法

お相撲さんの股割りに挑戦！

股割りは良いか？



お相撲さんの股割りって良いですか？とたくさんご質問を頂きます。結論を言いますと、股割りは、股関節の柔軟性を高め、姿勢を良くし、怪我の予防効果があります。

足を全開にし、股関節を伸ばしますから、究極の股関節を柔らかくするストレッチと言えます。

まずは内転筋を伸ばす

そもそも体の歪み、膝や腰の痛みの原因が、股関節の周りの筋肉の硬さにあることが多いのです。注目して欲しいのは、太ももの内側にある内転筋（ないてんきん）です。この内転筋が硬くなりやすい筋肉として知られています。

この内転筋が硬いままですと、骨盤に歪みが生じます。そうなりますと、体が傾いて、歩幅が狭くなる歩き方（よちよち歩行）になります。運動量も減り、体脂肪も蓄積しやすくなります。

だからと言って、お相撲さんの股割りをいきなり

りお勧めできません。股関節を柔軟にするためには手順があります。

股割りステップ 股関節の柔軟

- STEP 1 デスクワーク・ストレッチ（座りながら）
- STEP 2 内転筋ストレッチ（床で）

まずは、この2つのストレッチの手順で行ってください。座りながらできるストレッチと、床で行うストレッチです。理由は、床で行う方が、体重が股関節に乗ってきますので、股関節の筋肉が**予想以上**によく伸びてしまうからです。

デスクワーク・ストレッチとは、デスクワーク中に行えるお手軽ストレッチで、ご自宅のソファ、椅子に座ってもできます。いつも股関節を伸ばしておく習慣を身につけることが最大の目的です。見た目よりも難しいので、体操の説明をしっかりとご覧ください。



このデスクワーク・ストレッチを2週間行った後に、STEP 2の内転筋ストレッチに進んでください。

股割りストレッチ入門

裏面へどうぞ



STEP 1



STEP 2



デスクワークストレッチ

こちらの運動は、
動画でご覧頂けます
QRコード▶



しっかり
押さえます

- ① 足を開いて座り、両手で膝の内側をしっかりと押さえます。【写真左】
- ② 背筋を伸ばし、体を前方に倒します。
- ③ 肩を前に突き出しながら、ゆっくりと体を右に回転し、20秒間静止します【写真中】
- ④ 反対側の左方向にも同様に行います。【写真右】
- ⑤ ③～④を2回繰り返します。

お風呂上がりの内転筋ストレッチ

こちらの運動は、
動画でご覧頂けます
QRコード▶



背筋を伸ばします



お尻を後方に移動

- ① 床に両手をつき、両膝を開きます【写真左】
- ② ゆっくりとお尻を後方に移動させます。股関節が伸びます【写真右】
- ③ 自然呼吸で、20秒間静止します。
- ④ ②～③を3回繰り返します。

注意： 膝を曲げすぎないようにします。



膝を曲げすぎない
ようにします

次号は・・・

股関節を鍛えるならコレ！
チューブエクササイズ

発行：パーソナルトレーニング どこでもフィット
大阪市阿倍野区西田辺 1-19-1-202
御堂筋線「西田辺駅」より徒歩1分



ホームページ <http://www.dokodemofit.com>
Facebook ページ <http://www.facebook.com/dokodemofit>