

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 3月号
vol.75

発行：株式会社ウェルネス&スマイル



股関節を強くして、骨を健康にする方法

股関節のトラブルを解消する！

加齢とともに問題となる股関節まわりの障害、変形性股関節症。これは、加齢によって骨が弱くなることと、骨が圧迫されて変形してしまうことにあります。特に骨の圧迫は、二本足立ちで生活している限り、避けて通ることができません。

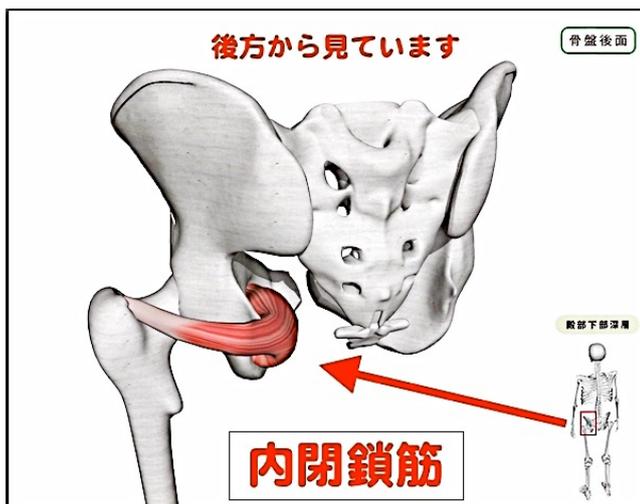
しかし、股関節まわりの筋肉が弱いと、「関節は緩んでしまい（不安定）」骨の圧迫を強くさせてしまいます。骨の健康のためにも、股関節はしっかりと安定させて、骨の負担を少なくすることが重要です。

股関節を安定させる筋トレ

その股関節を安定させるのが、股関節の深い場所にあるインナーマッスルです。股関節インナーマッスルは、股関節のサスペンションと呼ばれ、股関節の衝撃を吸収する役割をしています。

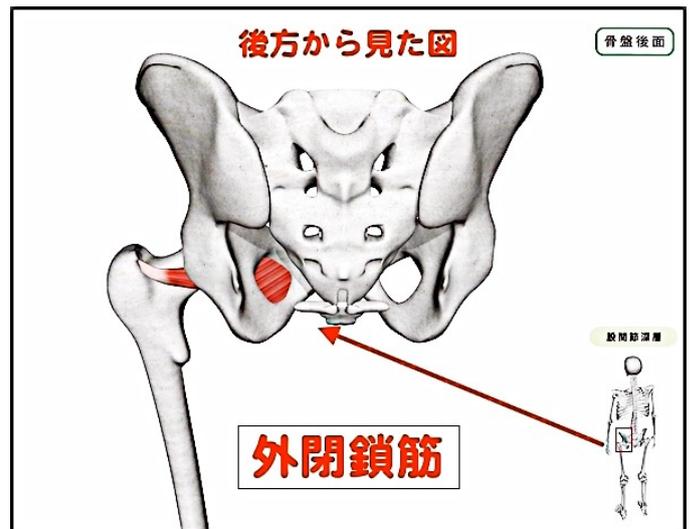
- 鍛えておきたい股関節のインナーマッスルとして、
- ・腸腰筋（太ももの付け根）
 - ・股関節外旋（がいせん）筋群（お尻）です。

この股関節のインナーマッスルを鍛えて、股関節を安定させることで、股関節の「骨の負担」を軽減させることができるのです。



股関節の外旋筋を鍛える

股関節の外旋筋というのは、複数の筋肉の総称となっています。特に鍛えたいのは、**内閉鎖筋**、**外閉鎖筋**という「お尻の下」のあたりにあるインナーマッスルです。この筋肉が歩行や階段上りで、しっかりと股関節を安定させる役割を担っています。



股関節の外旋筋のトレーニング

動きが地味ではありますが、お尻にとっても効くトレーニング法です。インナーマッスルは、速い動作には反応せず、ゆっくりとした動作に反応します。

ですから、**ゆっくりテンポ**で行わないと効果がありません。

テンポは、
「2秒で上げる」 → 「2秒間、静止」 → 「2秒で降ろす」
という感じで行ってください。

裏面へどうぞ

股関節 外旋トレーニング

こちらの運動は、
動画でご覧頂けます
QRコード▶



ゆっくりあげます



足はハの字

<方法>

- ① うつ伏せに寝ます
- ② かかとを合わせて、つま先は外側に向けます
(ハの字にします)
- ③ 息を吐きながら、ゆっくりと片足を真上に10cmあげます。
- ④ お尻の下が効きます。
- ⑤ 息を吸いながら、ゆっくりと元の位置にもどります。
- ⑥ ③～⑤を10回繰り返します
- ⑦ 反対側の足も同様に行います

※動作が速くなるとインナーマッスルに効きませんので、ゆっくりと行ってください。

常に「ハの字」で
筋トレを行います

ニーアップ筋トレ (腸腰筋の強化)

こちらの運動は、
動画でご覧頂けます
QRコード▶



- ① 両手を腰に当てて、骨盤の幅に足を開きます【写真左】
- ② 息を吐きながら、ゆっくりと太ももを上げていきます。【写真右】
- ③ 息を吸いながら、元の位置に戻ります。
- ④ ②～③を左右交互に10回繰り返します。

注意：
目線は前方へ向けておきます。

次号は...

いつも片方の足が疲れる理由
体の歪みチェック!

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>