

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

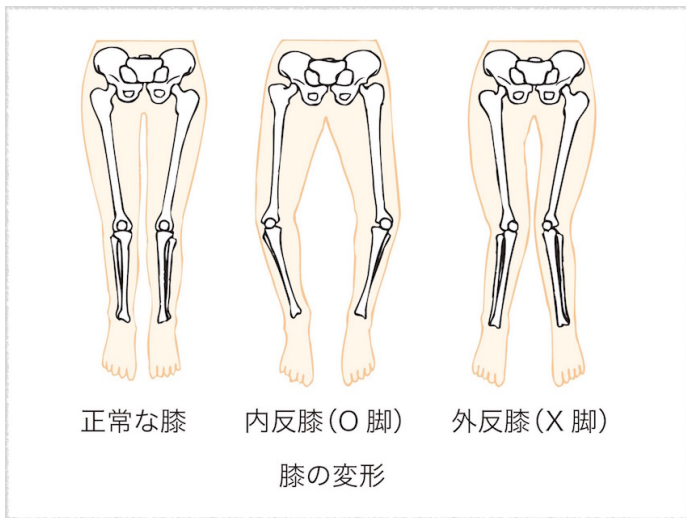
2016年 9月号
vol.81

発行：株式会社ウェルネス&スマイル



美脚、膝痛解消に効果的！

X脚矯正の3つのエクササイズ



姿勢の歪みの1つに、**膝が外側に開くO脚**（ガニ股）と、**膝が内側に寄っているX脚**（内股）があります。この2つの症状は、見た目の姿勢もさることながら、加齢とともに膝や股関節への負担が大きくなることに問題があります。

今回は、女性の方に多いX脚の矯正エクササイズ法を話します。

X脚が体に及ぼす影響

X脚はしゃがんだり、立ったりしたときの膝の曲げ伸ばしで、**膝の内側を痛めてしまいます**。症状は様々ですが、1つは膝の内側にある**鷲足**（がそく）という3つの筋肉を束ねている**腱の炎症**が起こります。鷲足炎といいます。鷲足炎は、慢性化になりやすいので、できるだけ避けたいものです。

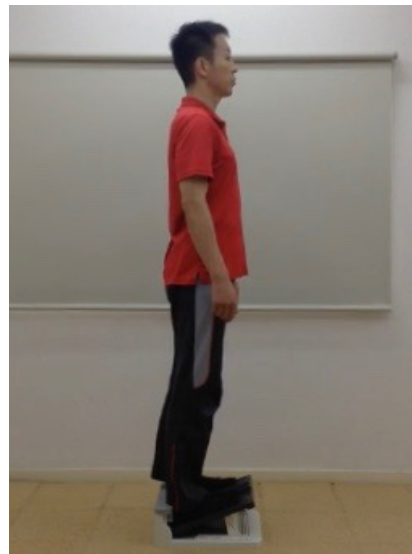
X脚の矯正エクササイズ

X脚の矯正には「足首」「股関節」の動作を改善することです。1つは足首の硬さで、足首がガチガチになっていると、**膝を曲げたときにさらにX脚が酷くなる**のです。これは足首の硬くなっているため、膝がかばってしまうことです。これを代償作用といいます。

ですから、足首が硬いままですと、X脚は永遠に矯正できないと言っても過言ではありません。X脚の矯正には、足首を柔軟にするストレッチ体操は必須となります。

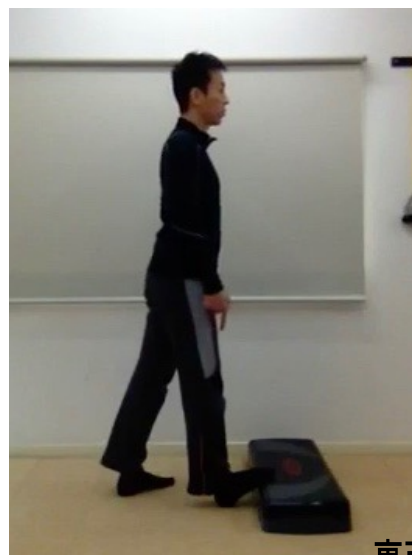
反対に足首が不安定となっていることがあります。その場合は足首の関節を強化する筋トレが必要です。

その1 段差の足首ストレッチ



ストレッチングボード

ストレッチングボードの上に立ちます。自然呼吸で60秒間静止して、足首を伸ばします。



段差足首ストレッチ

階段などの段差のある場所で、かかとは床、つま先を段差の場所に当てて、足首を伸ばします。背筋を伸ばしながら、自然呼吸で30秒間静止します。

裏面へどうぞ



その2 X脚矯正太もも内側ストレッチ



X脚では硬くなった太もも内側の筋肉をほぐし、腹筋にも力を入れる方法で。（お腹を凹ませる効果）

- 【方法】
- 1) 足の裏を合わせて、床に座ります。
 - 2) お腹に力を入れて、背筋を伸ばします
 - 3) すねに手をあてて、ゆっくりと押します
 - 4) 自然呼吸で20秒間静止します
 - 5) 2セット行います

動画でご覧頂けます °QRコード▶



その3 股関節強化&アライメント調整エクササイズ



X脚矯正のため、つま先と、膝の向きを正面に向けて、関節の正常な状態（アライメント）を保ちます。この筋トレでは、お尻の大臀筋を鍛えて、X脚で内向きになっている股関節を外向きに調整する効果があります。

1. 10～20センチの高さの台（固定された台）を用意します。階段でも構いません。
 2. 片足を台の上に乗せて、つま先と膝の向きを正面に合わせます。
 3. 息を吸いながら、ゆっくりとお尻を下げて、3秒間静止します。※太ももに力が入ります
 4. 息を吐きながら、ゆっくりと元の位置に戻ります。
 5. 3)～4)を10回繰り返します
 6. 反対側の足も同様に行います
- ※姿勢が崩れそうになったら、すぐに足を降ろしてください

動画でご覧頂けます °QRコード▶



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>

次号は・・・ **体側を鍛える！伸ばす！で
腰痛予防、姿勢改善に**