

股関節、ちゃんと動かせていますか？

① 股関節は、こんなに自由に動く

股関節は、

曲げる・伸ばす／開く・閉じる／内側・外側に回すなど、さまざまな方向へ動きます。自由に動けるからこそ、左右差や日頃の癖が出やすい関節です。

股関節の主な動き



② 股関節をゆっくり回してみよう

長座で片脚を両手で支え、膝で円を描くようにゆっくり回してみましょう。

上半身ができるだけ動かないように。

股関節を回した前後で、座りやすさに変化があるかも。

大きく動かすことが目的ではなく、

「どんなふうに動いているのか」を感じるためです。



③ 「柔らかければいい」ではない

股関節の周りには、大きな筋肉がたくさん集まっています。

そのため、股関節の動きは脚だけでなく、

骨盤や腰、上半身の動きにもつながっています。

大切なのは、無理に柔らかくすることではありません。

自分の股関節の動きや、左右差・癖を知ることから。

無理のない姿勢を選びましょう



今回ご紹介した股関節回しや、さらに股関節を

感じるためのスリーピングスワンのポーズについて

詳しい手順やポイントは右下のQRコードからご覧いただけます。

【クラス参加のご案内】

スマホで読む

【今月のテーマを詳しく】



詳細・手順などはこちら