

# 股関節痛改善！予防の体操

～実際に運動療法をやってみましょう～



# セルフチェック①

太ももが胸につく

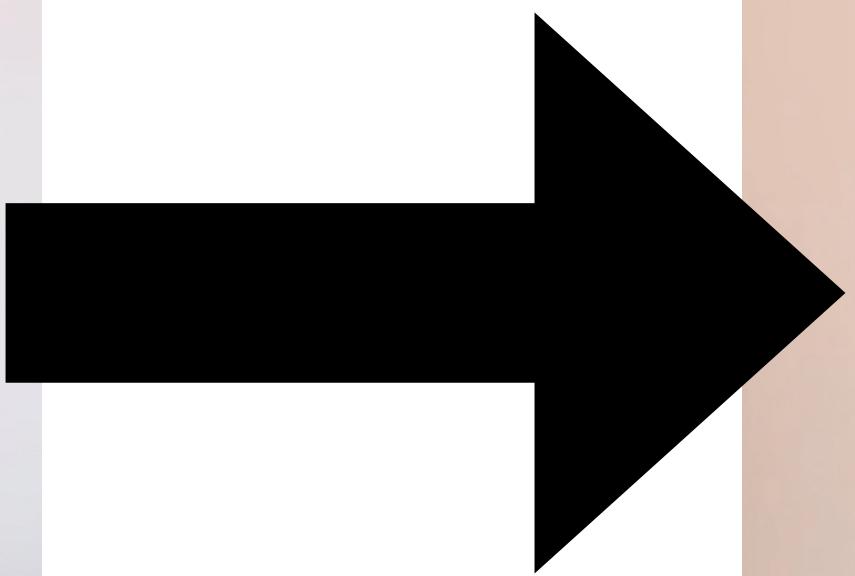
→ 柔らかい

太ももが胸につかない → 硬い



## セルフチェック②

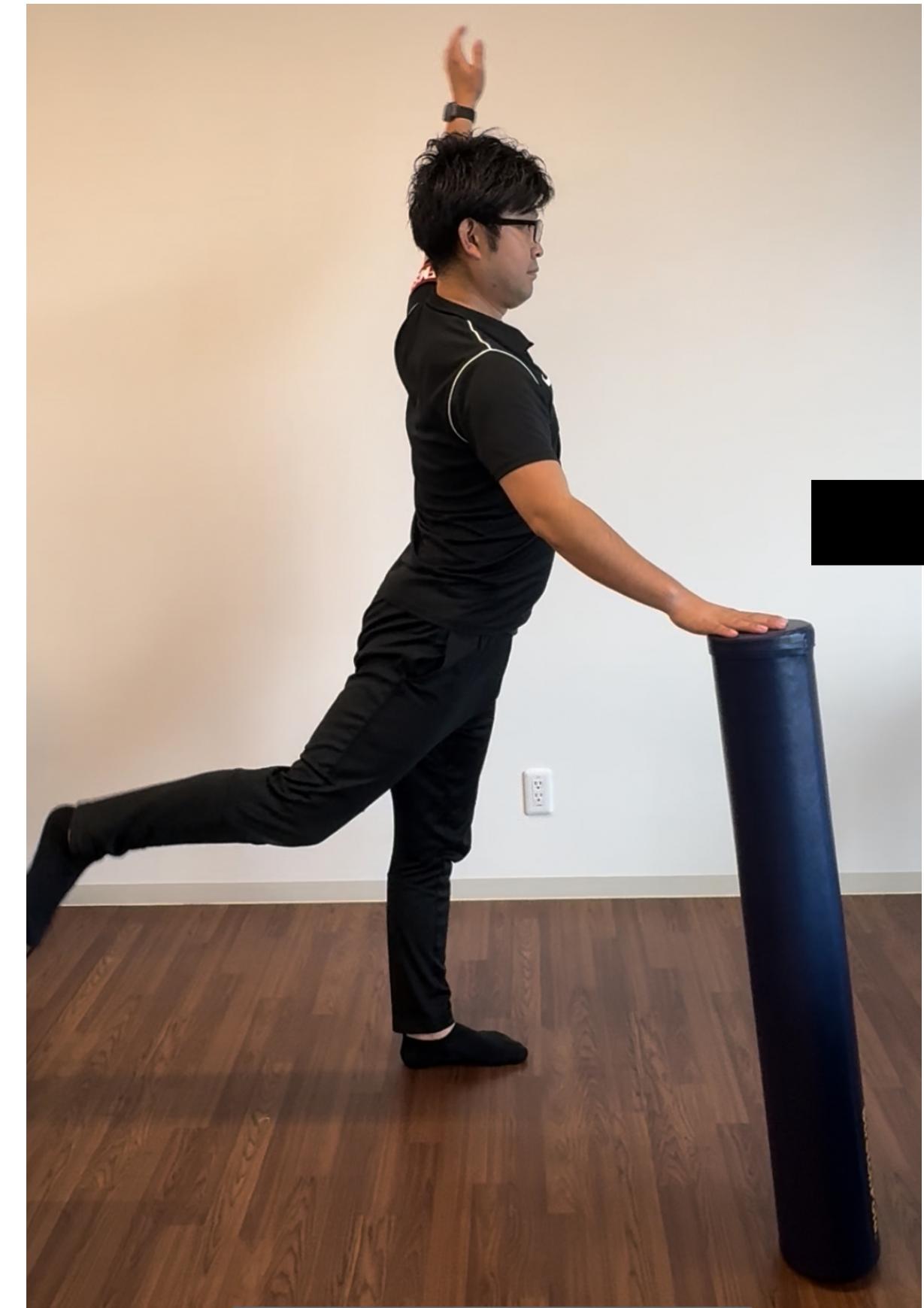
ふらついてしまう→ 筋力が弱い



# 練習や試合前での運動

# エクササイズ 「クロスマーション」

5回



前面

側面

# エクササイズ 「ブラジル体操(後ろ回し)」

5回



前面



側面

# エクササイズ 「ブラジル体操(前回し)」

5回

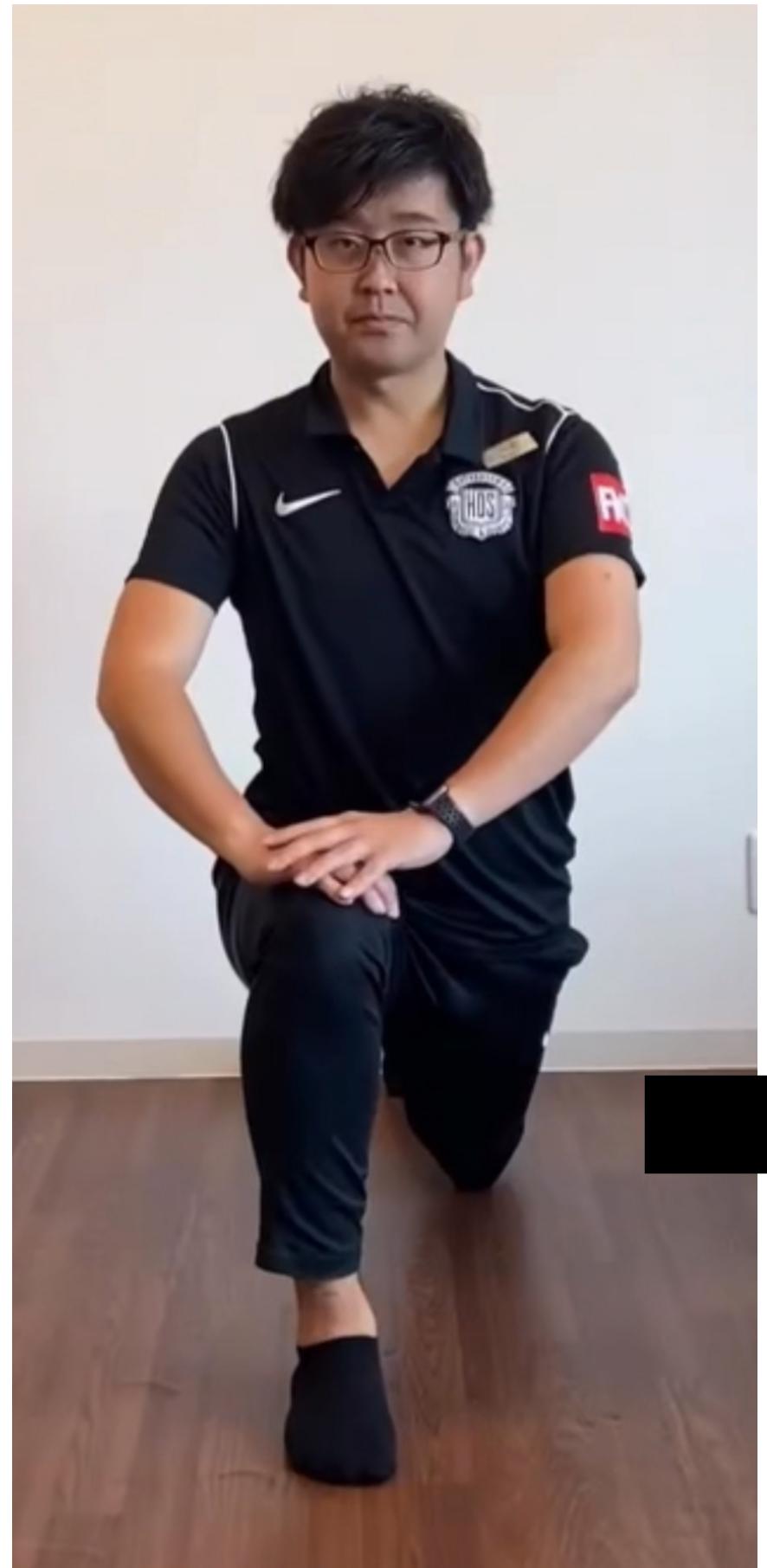


前面

側面

# 自宅での運動

# ストレッチ 「腸腰筋ストレッチ」



30秒



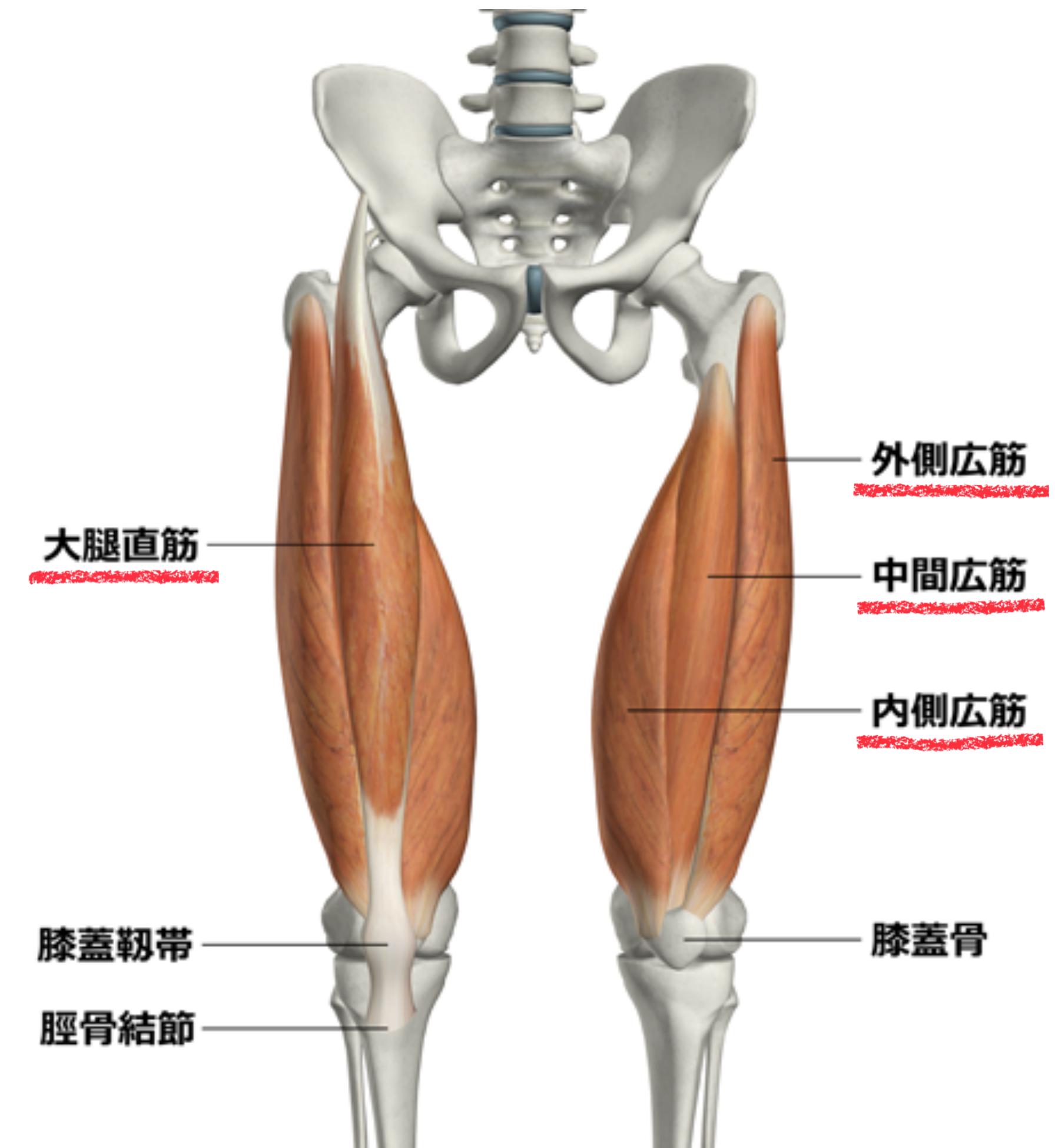
前面

側面



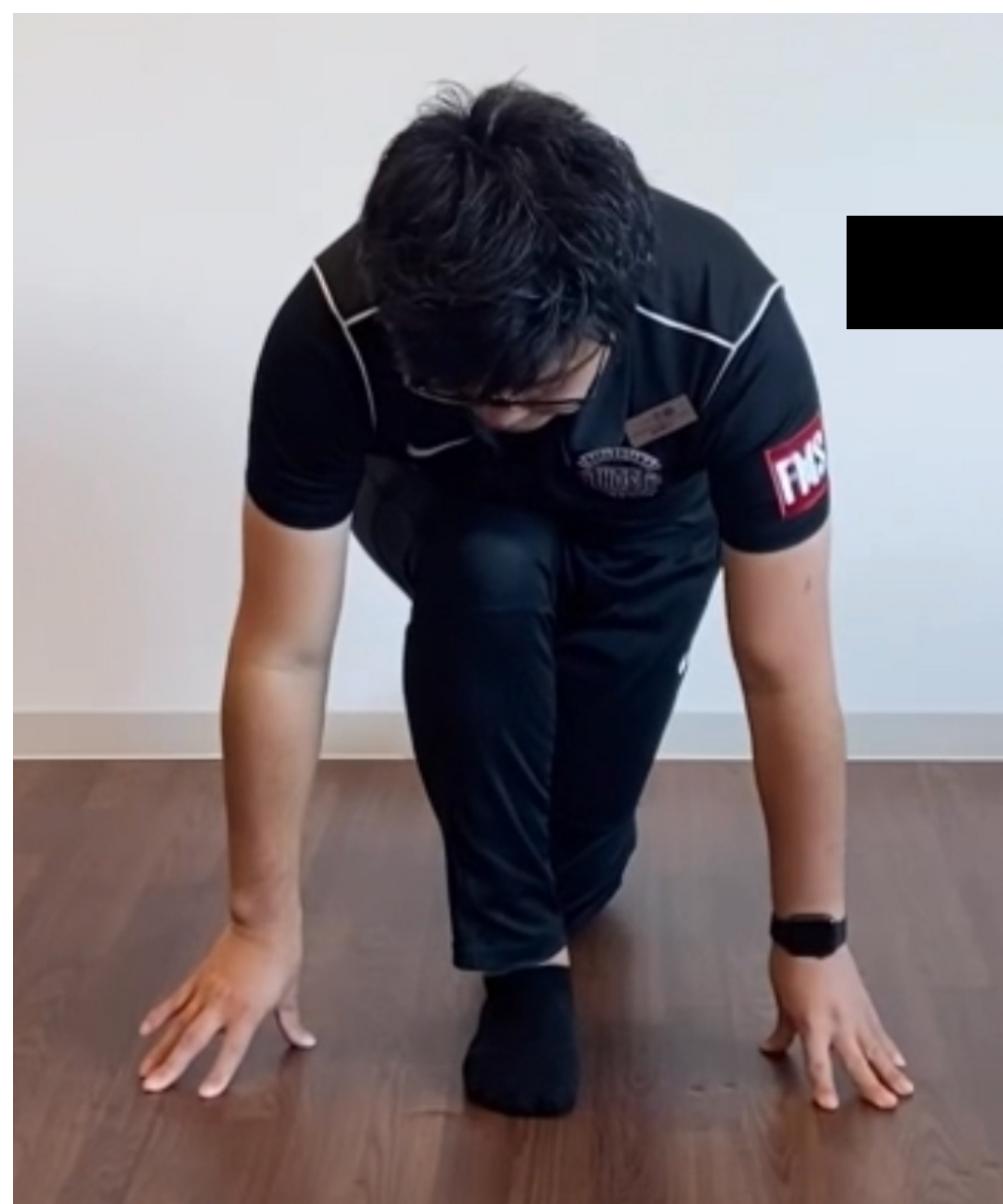
# ストレッチ 「大腿四頭筋ストレッチ」

30秒



# エクササイズ 「ハーフニーリング」

10回



前面

側面

# エクササイズ 「スクワット」

10回

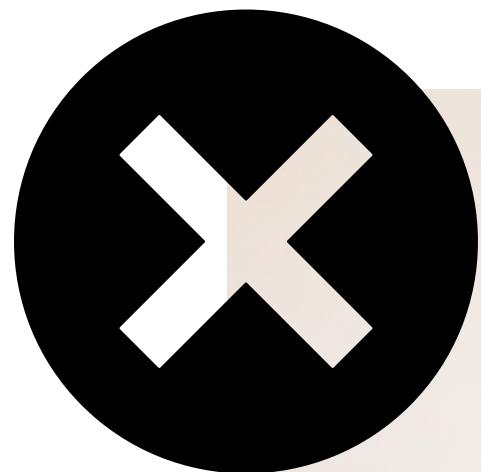


前面

側面

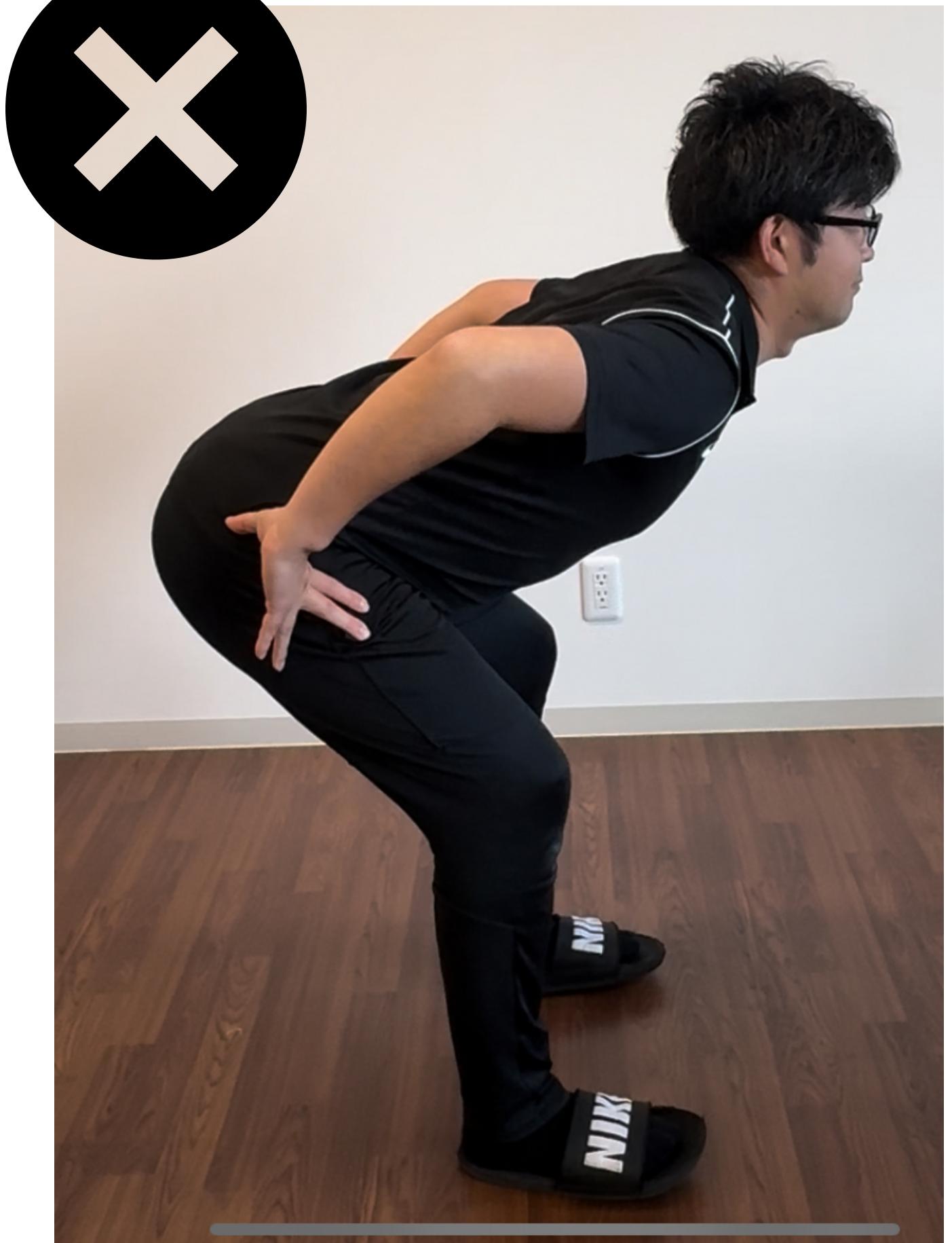
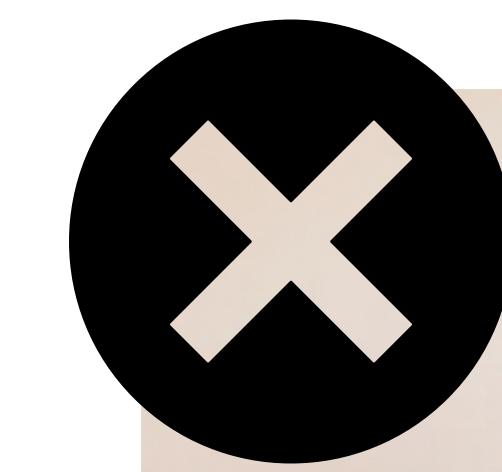
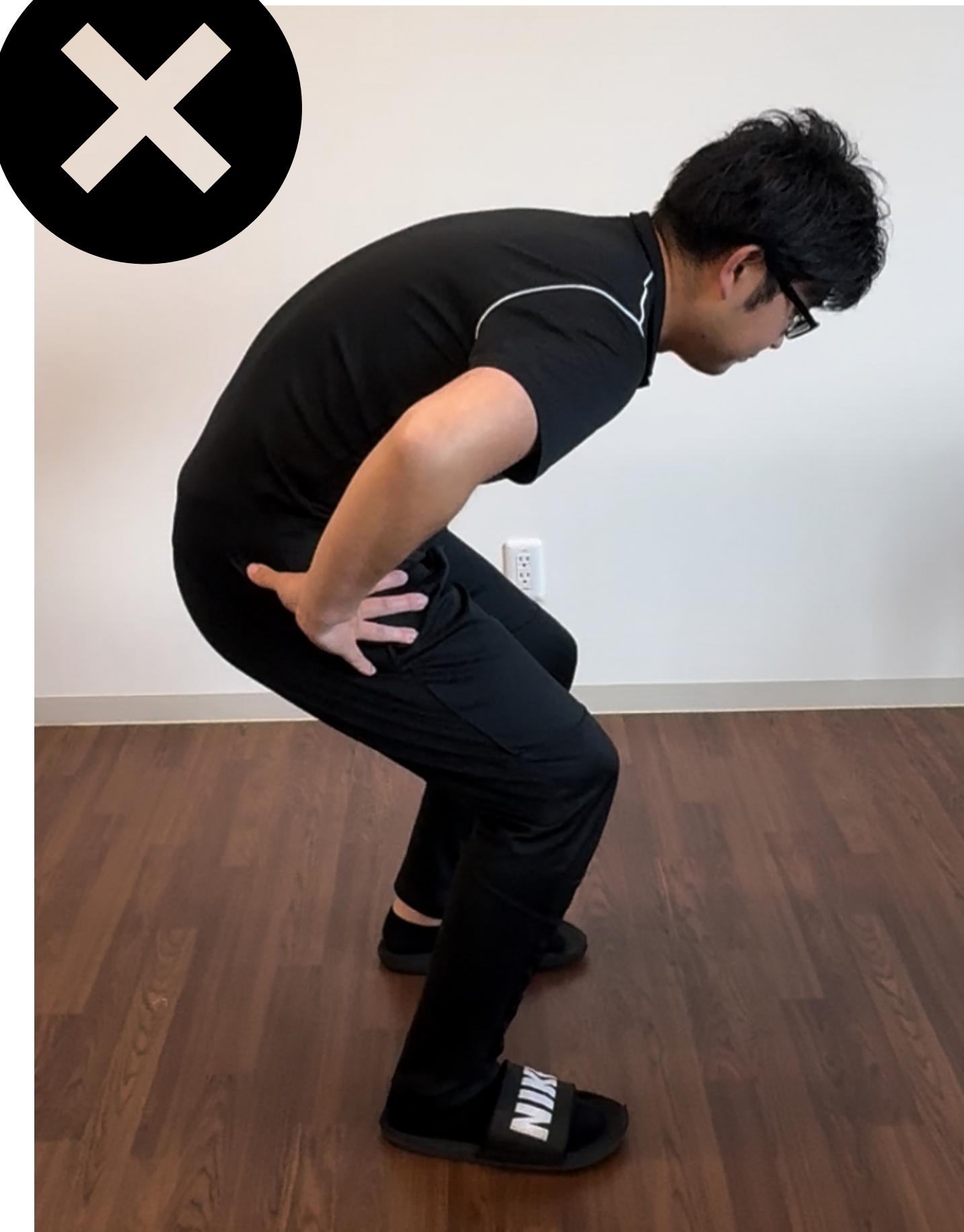
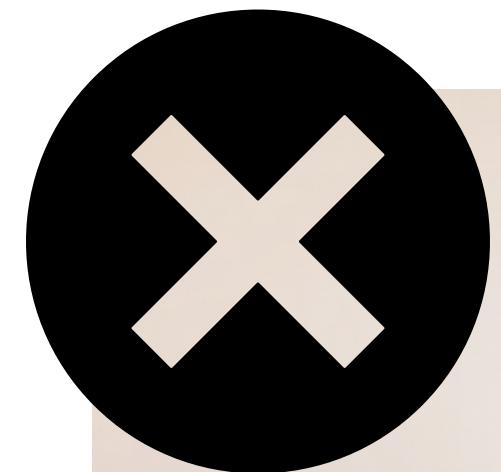
エクササイズ

「スクワット」



内股

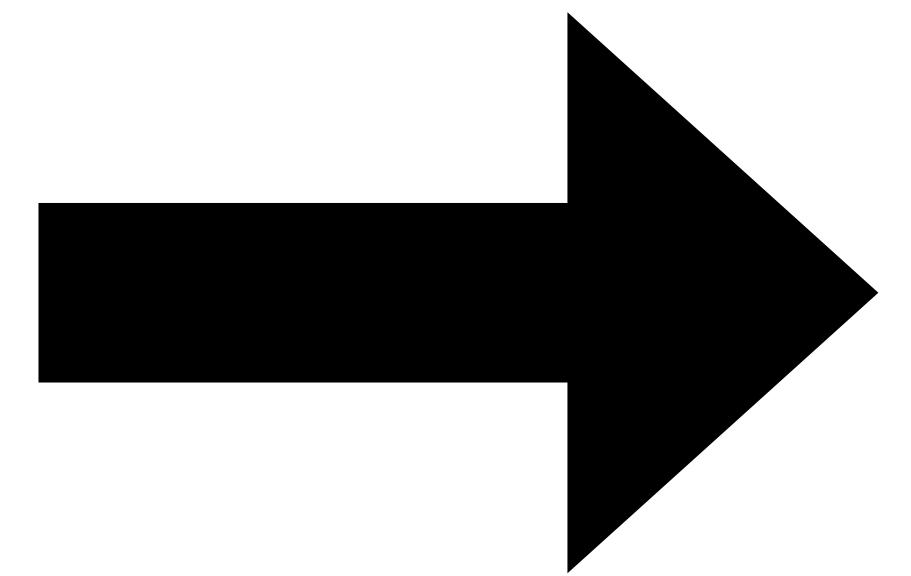
猫背  
膝がつま先より前に出る



反り腰

# エクササイズ 「マウンテンクライマー」

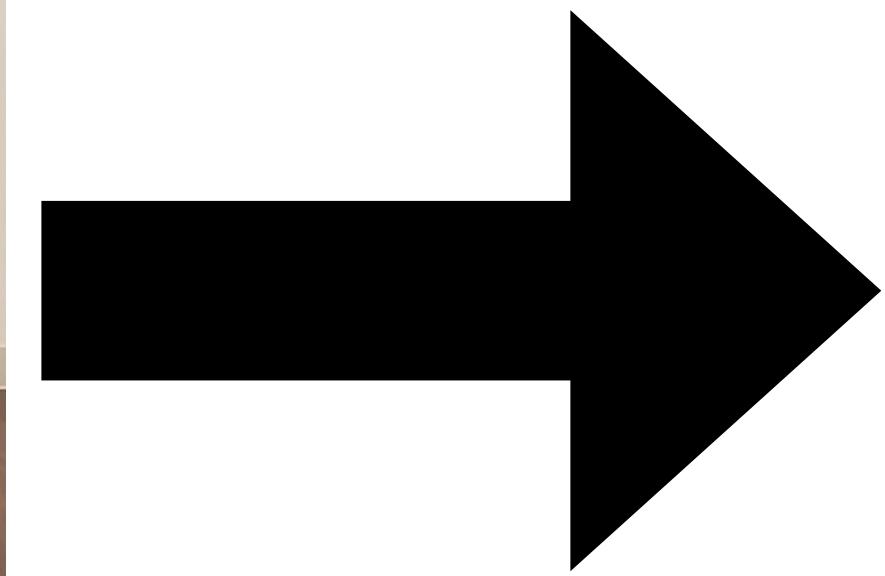
10回



左右交互

# エクササイズ 「下肢伸展トレーニング」

10回



# エクササイズ 「下肢外転トレーニング」

10回

