

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～



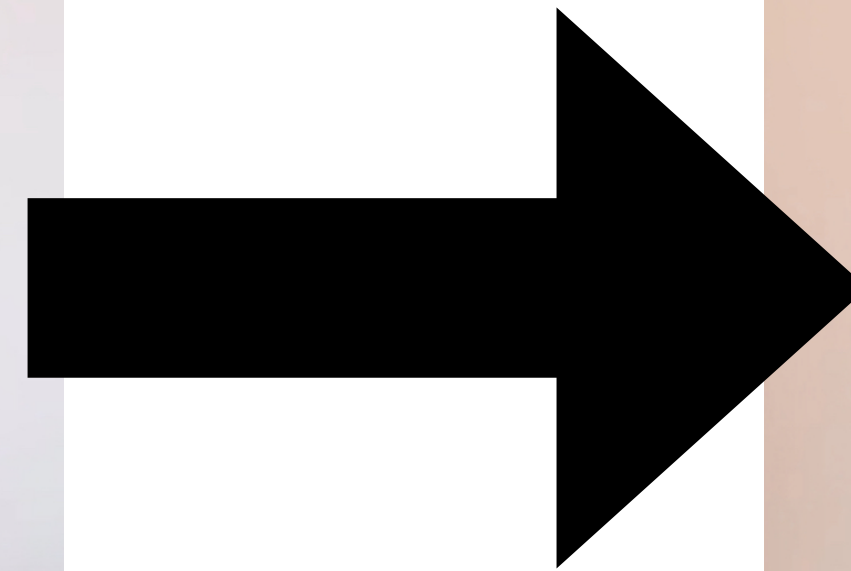
セルフチェック①

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

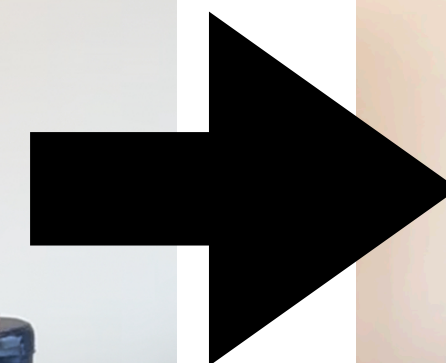
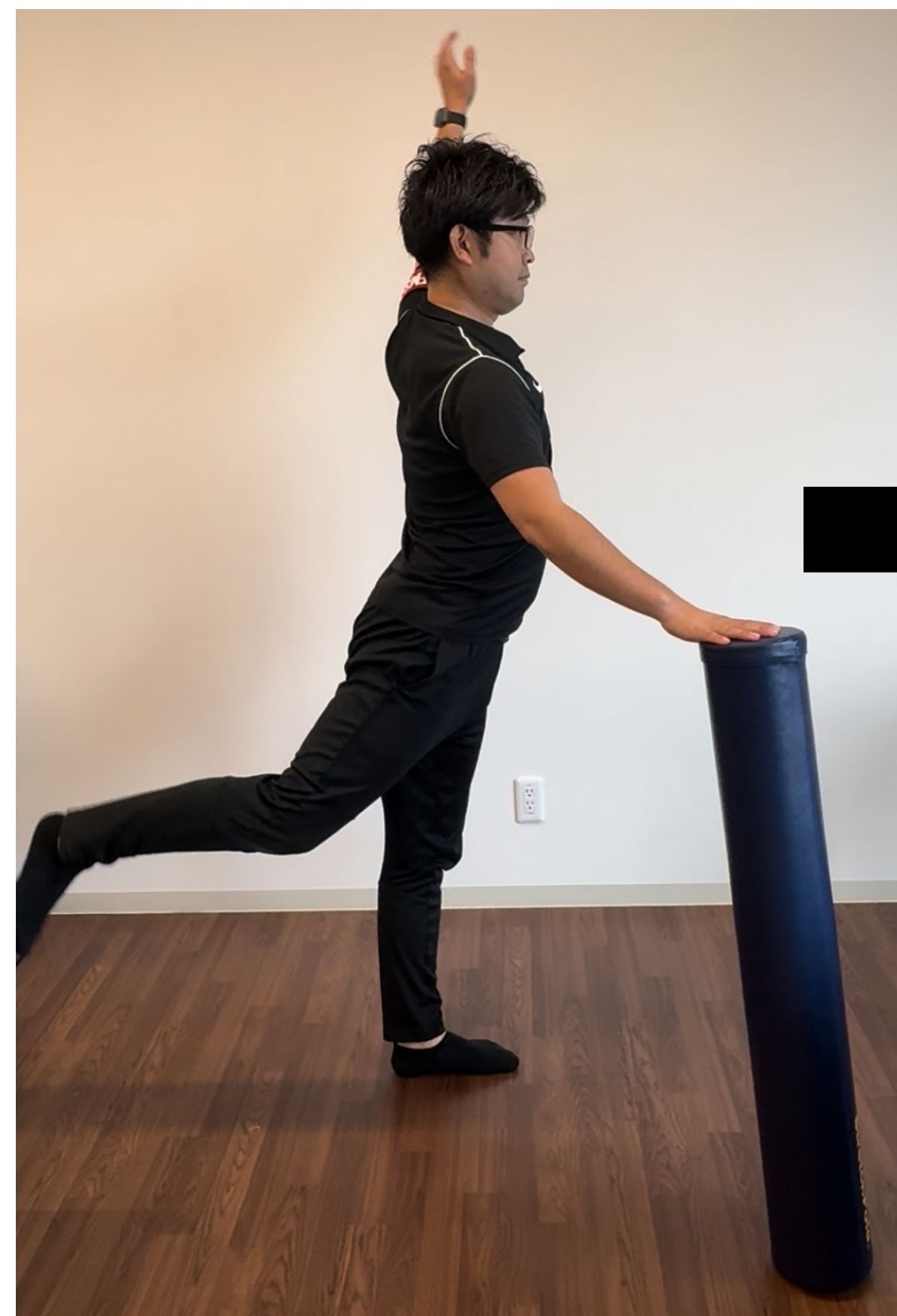
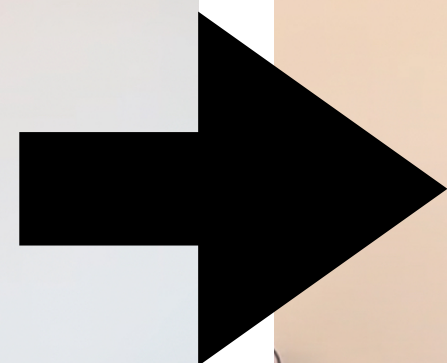
ふらついてしまう→筋力が**弱い**



練習や試合前での運動

エクササイズ 「クロスモーション」

5回

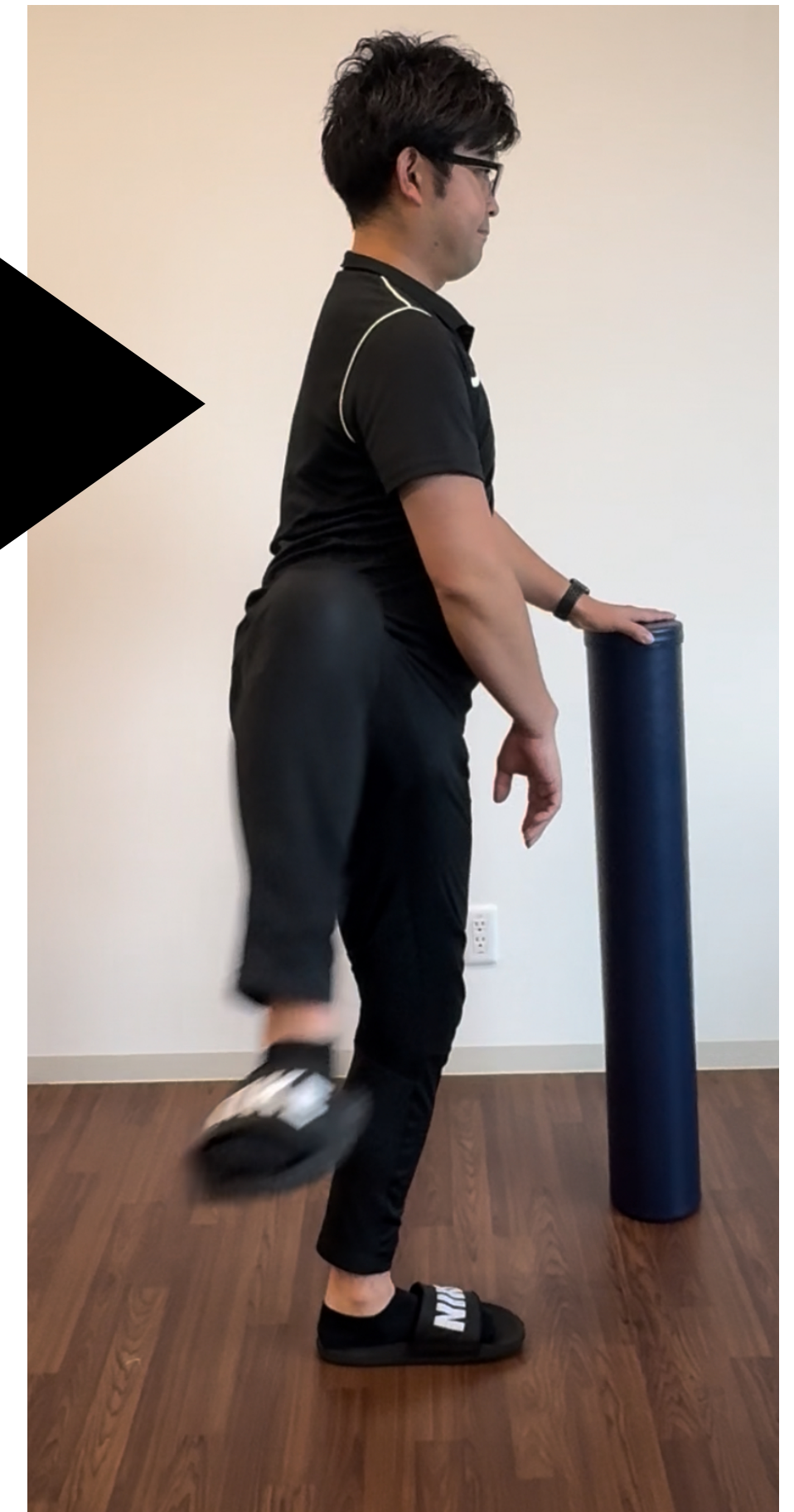
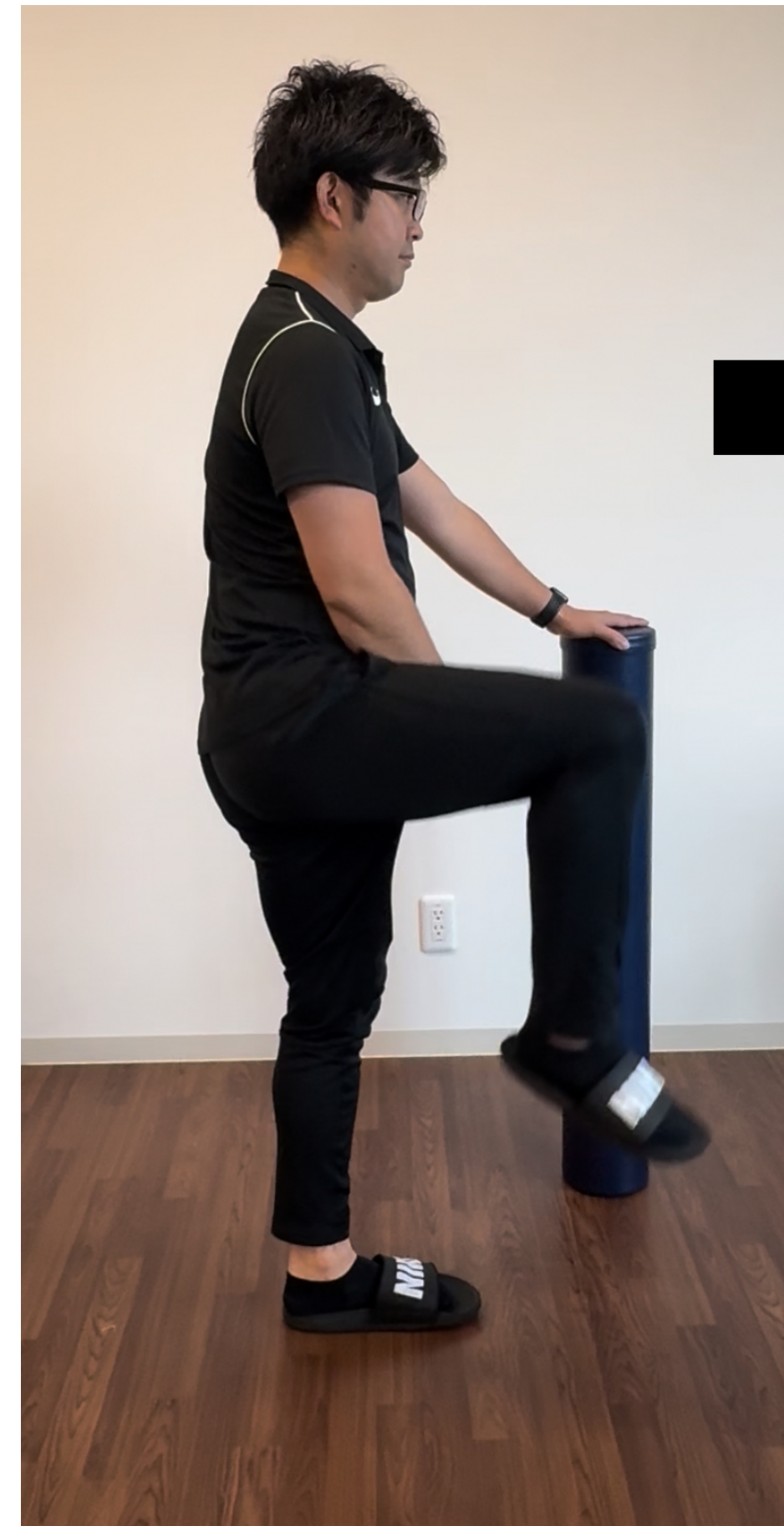


前面

側面

エクササイズ 「ブラジル体操(後ろ回し)」

5回

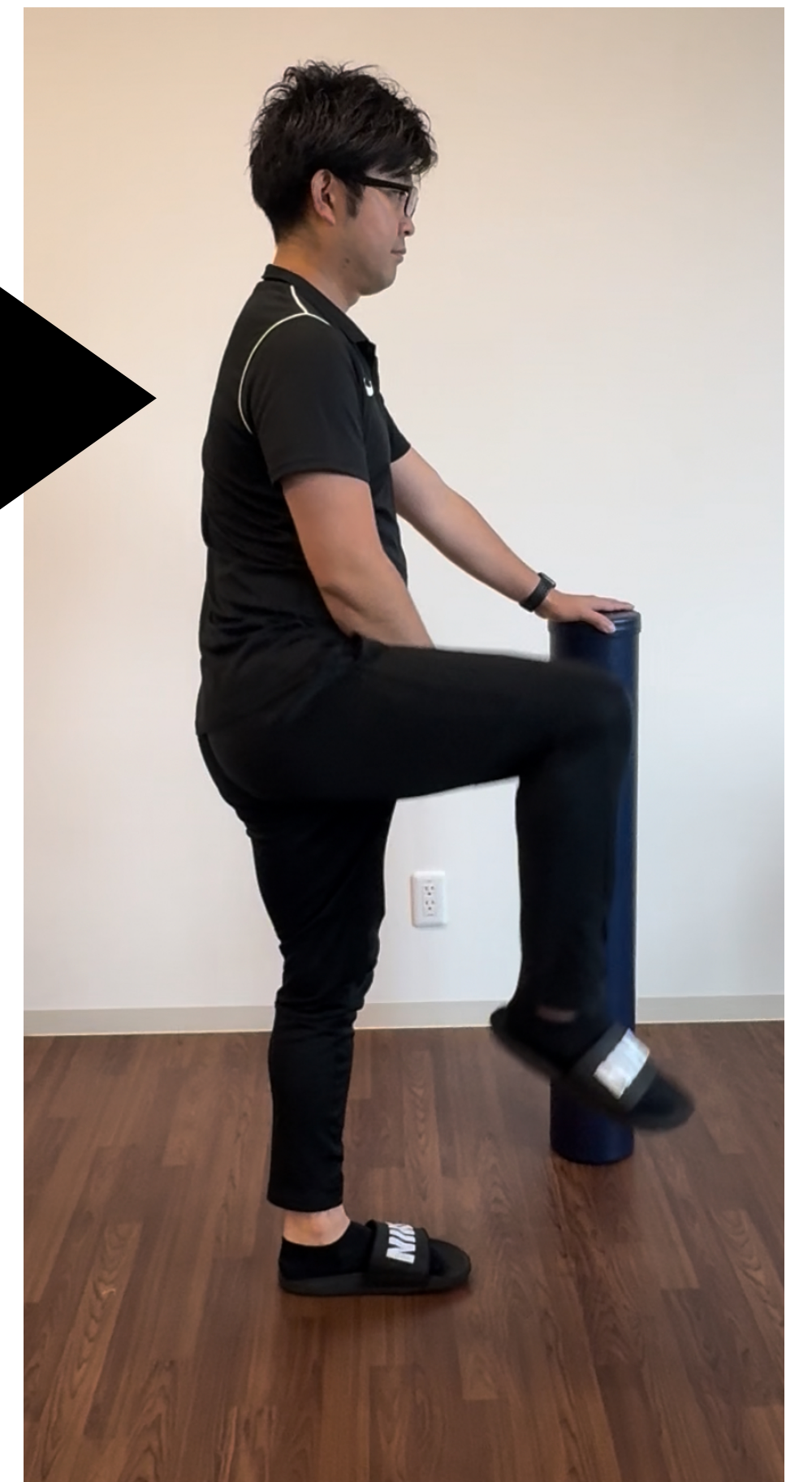
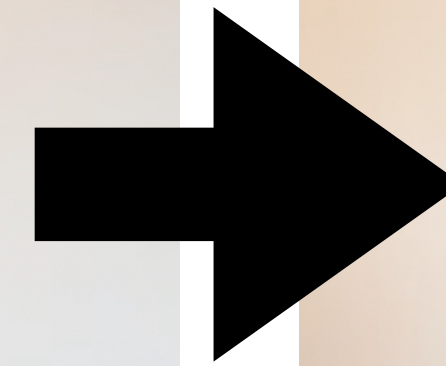
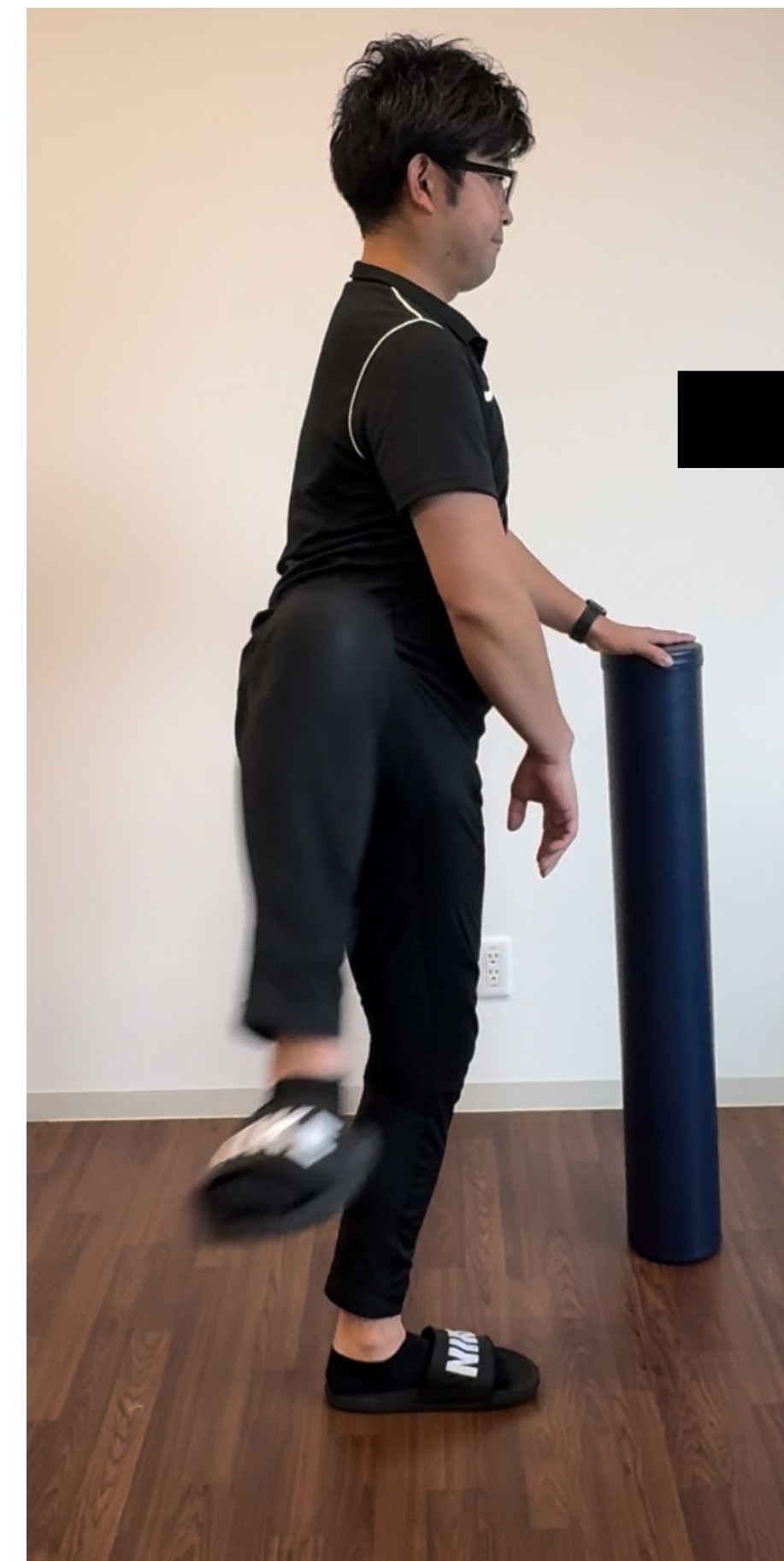
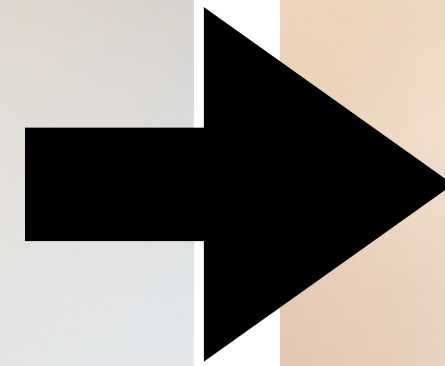


前面

側面

エクササイズ 「ブラジル体操(前回し)」

5回



前面

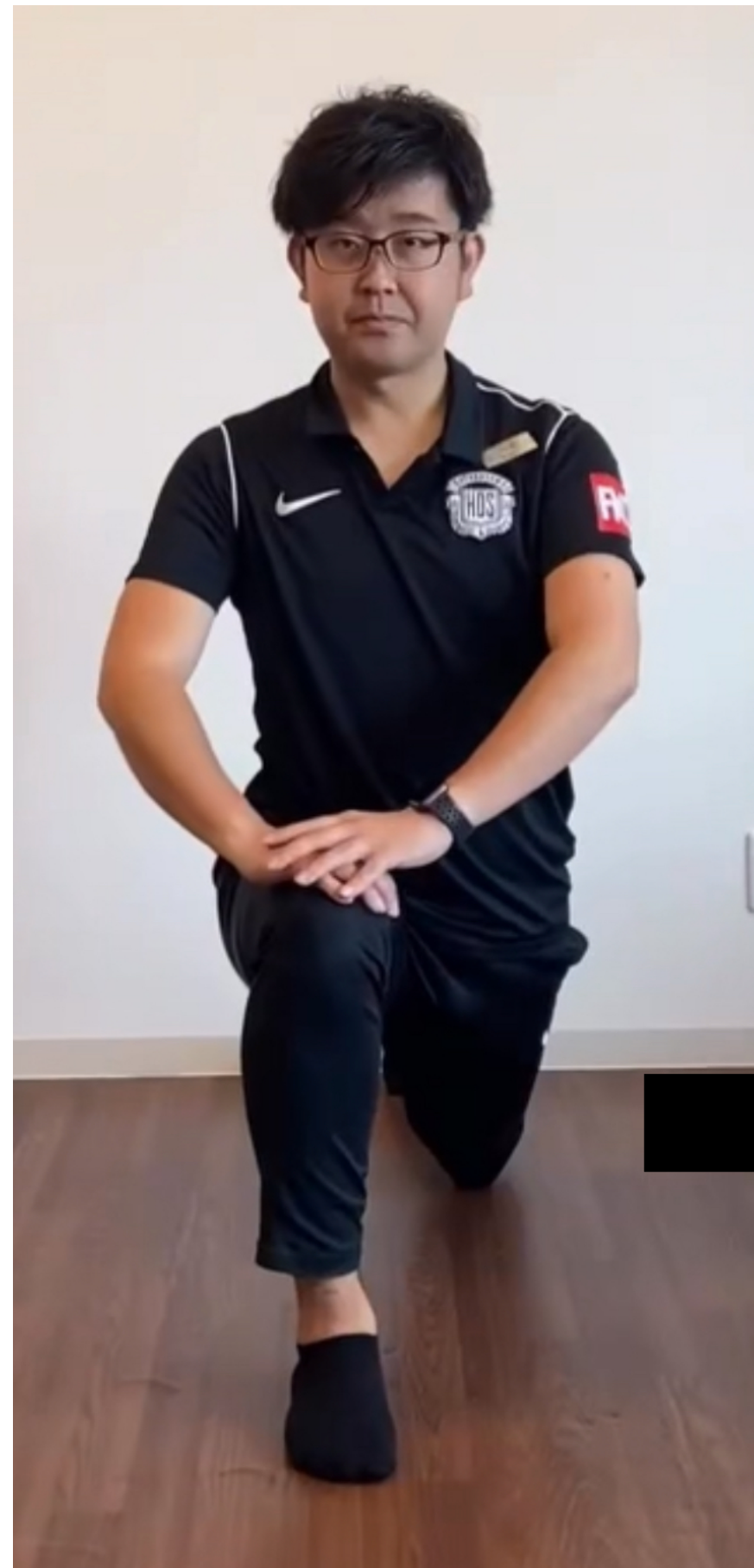
側面

自宅での運動

ストレッチ 「腸腰筋ストレッチ」



30秒



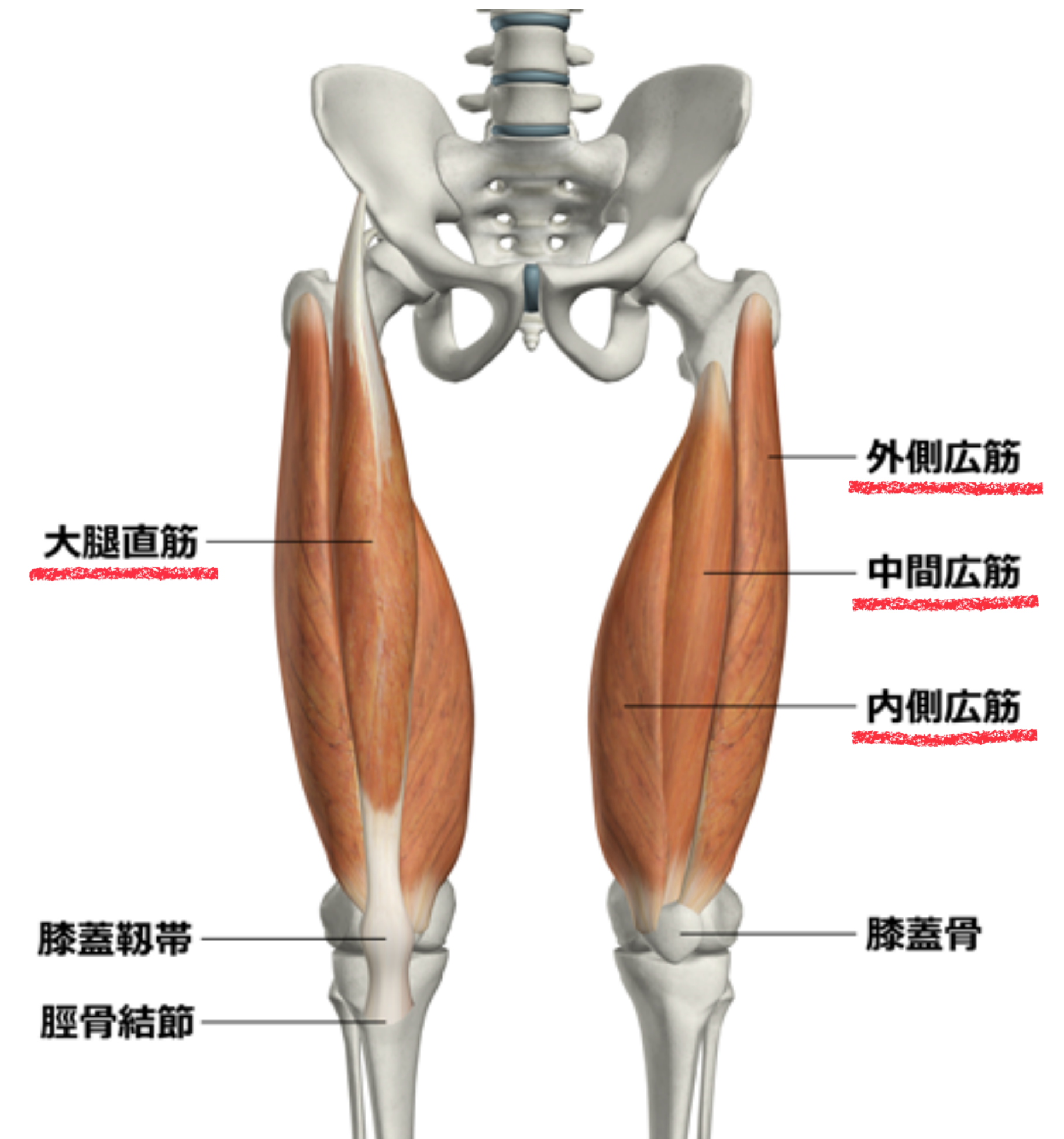
前面



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

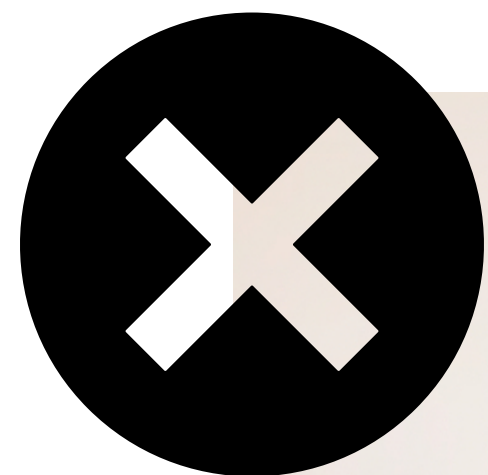


前面



側面

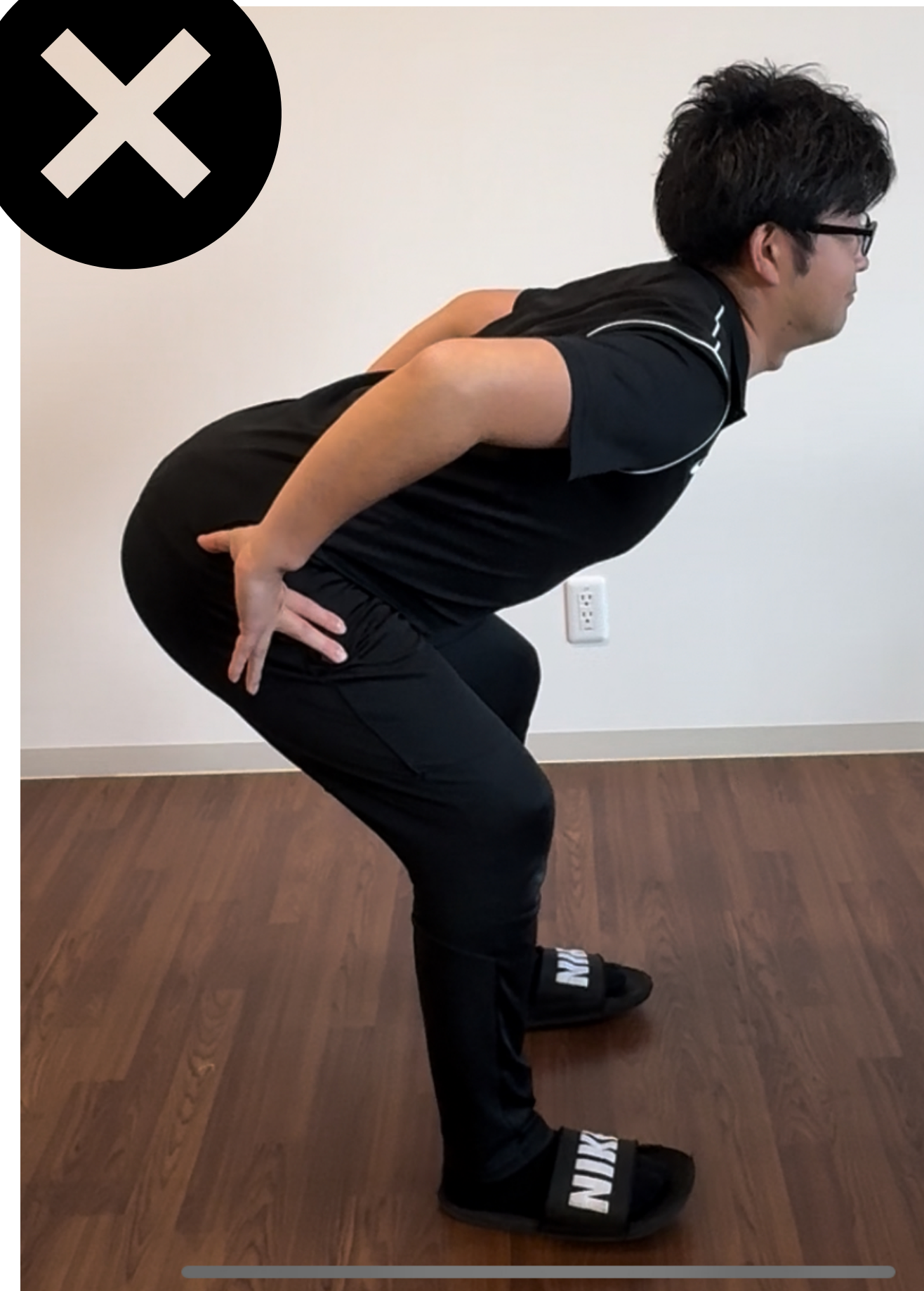
エクササイズ 「スクワット」



内股



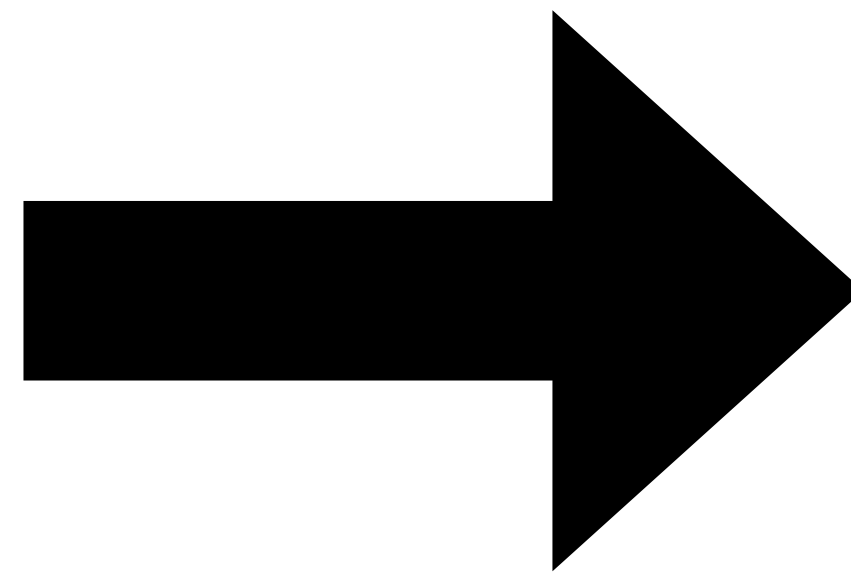
猫背
膝がつま先より前に出る



反り腰

エクササイズ 「マウンテンクライマー」

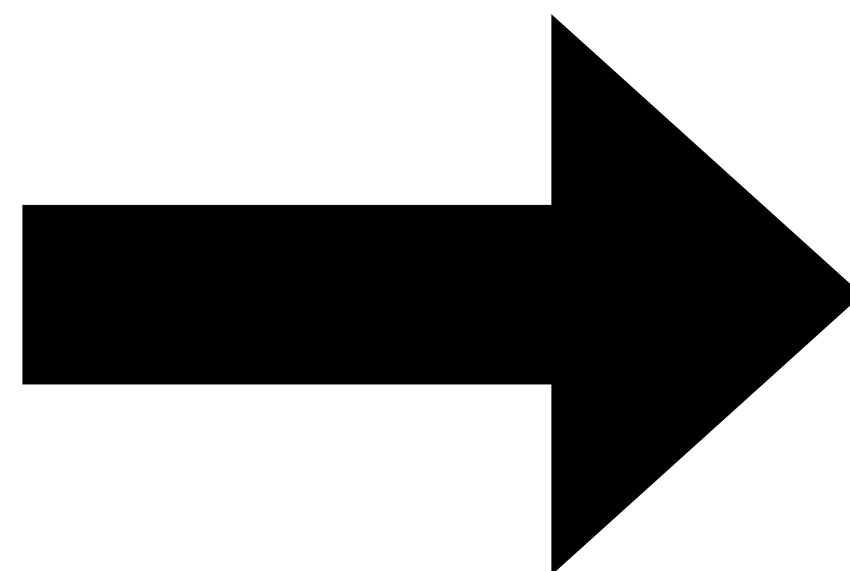
10回



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

