

股関節の可動性へのアプローチ

Weight Shift Squat

ウエイト・シフト・スクワット

体重を側方に寄せた状態でのスクワット運動で
股関節の動きを引き出します



Side Sitting to Lift Up

横坐りからの立ち上がり

横坐りの上下運動で
股関節の動きを引き出します



股関節の可動性へのアプローチ ①

- 脚を肩幅ほどに開き、体重を側方に寄せます。体重を寄せた方と反対の足裏側面が浮くようにします。



- ゆっくりとできる範囲で腰を落としていきます。足裏側面は軽く浮かしたまま行います。

股関節の可動性へのアプローチ ①

- 左右やってみましょう。



- 3~5回・2~3セットを目安に行ってみましょう。

股関節の可動性へのアプローチ ②

- 両膝立ちになり、一方の足裏が反対の足の膝内側の近くに来るようにします（足幅はそれに応じて調節）。



股関節の可動性へのアプローチ ②

- ゆっくりと床ギリギリの位置まで腰を落としていきます。
- 足が後ろにある側の腰をできるだけ落とすように意識します。



- ゆっくりと元の位置に戻ります。
- 3～5回・2～3セットを目安に行ってみましょう。