

股関節と背骨の可動性

Hip and spine mobility

室伏広治のセルフチェック



股関節と背骨の可動性：前屈 Level 1

- 足首の付け根から握り拳1つ分の高さを目印にします。
- 膝を曲げないようにゆっくりと両手を体に沿って下げていきます。



- 目印をつけた部分に指先が触れられるかどうか確認しましょう。

股関節と背骨の可動性：前屈 Level 2,3

～ Level 2 ～

- 足の付け根に触れられますか？

～ Level 3 ～

- 足のつま先に触れられますか？



股関節と背骨の可動性：後屈 Level 1

- 壁から足、一足分のところに立ちます。



- 両手をまっすぐ上に伸ばして後ろに寄りかかるように、壁に指を触れて元の位置に戻れますか？

股関節と背骨の可動性：後屈 Level 2

- 二足離れたところで、壁に指先を触れて元の位置に戻れますか？



股関節と背骨の可動性：後屈 Level 3

- 2足 + 握り拳1つ分離れたところから真後ろに寄りかかるように指先を壁に触れて元に戻れますか？

