

体を目覚めさせて、ポッコリお腹も解消/ 体を弛ませない

運動を心がけているのにポッコリお腹が解消しなかったり、お尻やお顔が弛んできたりしませんか？それは、本来使用される筋肉が正しく使えていないことが原因かもしれません。今回は、体の上下につながりのある股関節の筋肉についてお話します。是非最後まで読んで、運動の効果をパワーアップさせましょう！

股関節の可動域Check!

自分の体をはじめに確認！

まずは右図の様に床に座り、足の裏を合せて膝をできるだけ床に近づけてください。この時、膝がほとんど下がらない方は股関節まわりの筋肉を正しく動かせておらず、ポッコリお腹や腰痛、肩コリなど不調を招いている可能性が高いです！



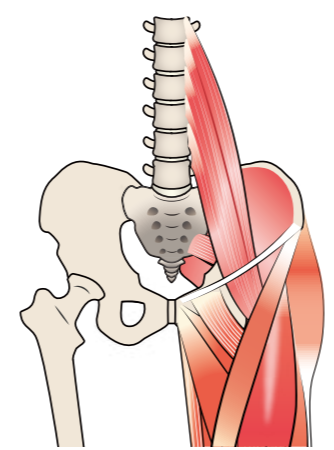
膝が下がらない
股関節が硬い状態



膝が床に近い
股関節が柔らかい状態

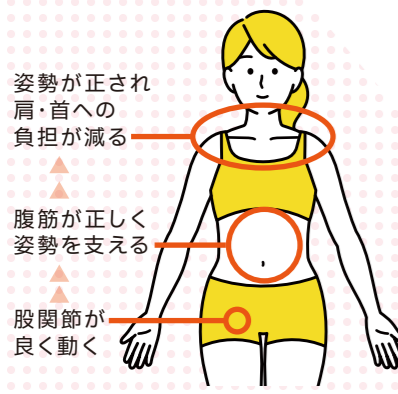
股関節が弛み・コリの原因？

関節と筋肉には密接な関係があり、関節が硬い(可動域が不十分)と、筋肉の動きも制限されます。例えば股関節はお腹・お尻・太ももなどの筋肉と繋がっており、股関節が硬いとこの3部位の筋肉を十分に鍛えることが難しくなります。更に筋肉は全身で繋がっているため、働けない部位があるとその他の筋肉も動きを制限、または無理にバランスを取ろうとして過負荷がかかってしまい、結果として運動した筋肉の弛みやコリになってしまうのです。



股関節と一緒に肩コリも改善!

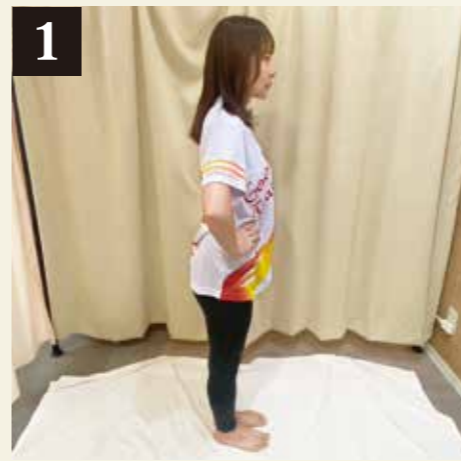
上記で記載した通り、股関節はお腹の筋肉と繋がっています。お腹の筋肉は姿勢を支える働きもあり、姿勢を正しく維持できる様になることで肩・背中・首の筋肉の負担が軽減します。結果としてこれらの筋肉のコリや、周辺筋肉が正しく働くことでお顔の弛みなどの改善にも繋がるのです。お体を改善したい場合は、まずは股関節から！是非日々の運動やエクササイズの中で意識してみてくださいね。



体の弛みにアプローチする！

自宅でも股関節リリース

01 バックランジ 股関節の働きや、お尻と太もものトレーニングも同時にできます！



1 まずは、まっすぐに立ち、手は腰に当ててください。



2 次に、体重を乗せるイメージで片足をまっすぐ後ろに伸ばしてください。



3 後ろに伸ばした足をゆっくり元に戻します。10回×3セット、無理なく行いましょう！

02 脚回し(ストレッチポール) お腹から深呼吸を同時に行うと、筋肉が緩んでよりストレッチの効果UP!



1 両足を伸ばし体の力を抜く



2 股関節から脚全体を内側に回す



3 今度は反対側に回します。20回×1セット、無理のない範囲で行いましょう！

ストレッチ効果UP!!

- 肩・腰痛改善
- 姿勢改善
- リラクゼーション
- 自然なストレッチ

HALF FOAM ROLLER
ストレッチ3分割ハーフポール