

【四股で腰痛体操】

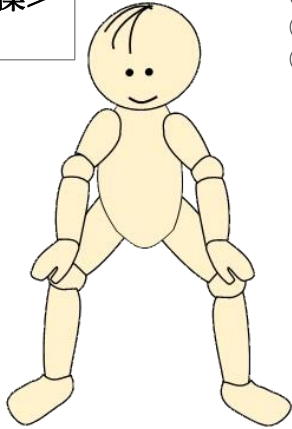
～TBS テレビ『名医のTHE太鼓判』（H30.12.17 放送）より～

TBS テレビで放送された、腰や股関節の痛みを改善するトレーニング方法をご紹介します。
力士は、毎日「四股」を踏んでいるので腰痛や股関節痛の人がほとんどいないそうです。四股は大腰筋を鍛える運動で、大腰筋は股関節を動かすのに使われる主な筋肉のひとつなのですが、ここを鍛えることで、股関節を曲げる時にかかる腰への負荷が軽減されます。

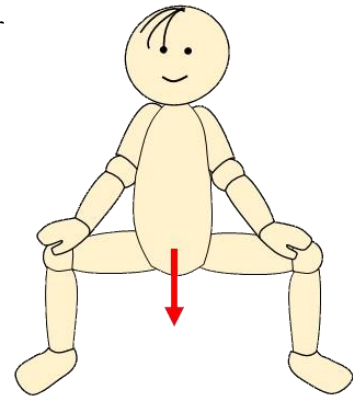
<注意！>

股関節の手術をしている人は、脱臼のリスクがありますので、注意して行ないましょう。

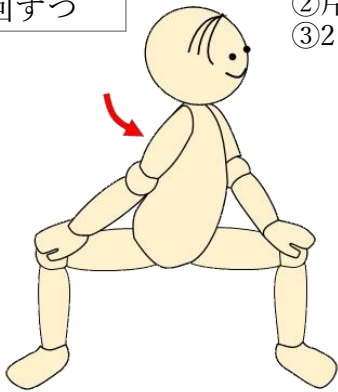
<股落とし体操> 10回



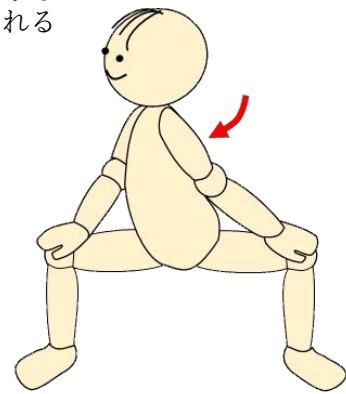
- ①足を広げて手は膝につける
- ②足首は45度の角度で
- ③そのままゆっくり腰を落とす



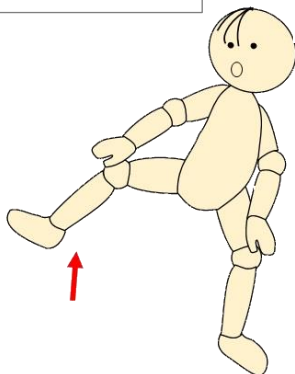
<股ねじり体操> 左右5回ずつ



- ①足を広げて腰を落とし手は膝につける
- ②片方の肘を伸ばし、同側の肩を入れる
- ③2秒間交互に、左右5回ずつ



<四股体操> 左右5回ずつ



- ①足を広げて立ち、足首は45度に開く。
- ②片足に体重を乗せ、反対の足を大きく上げる。
- ③上げた足をつま先からゆっくり着地する。

