

◇股関節を整えて身体のバランスアップ！疲れにくい歩き方◇

秋はウォーキングやお出かけが楽しい季節。でも「立っていると疲れる」「歩くと腰や膝が痛い」ことはありませんか？その原因、股関節の「内旋」にあるかも。

見落とされがちな「内旋」の大切な役割

股関節といえば開脚など「外に開く」動きを思い浮かべる方が多いですが、脚を内側にひねる「内旋」が体を支える重要な働きをしています。この内旋が不足すると、脚全体が外向きになって歩きにくくなったり、足の振り出しで違和感を感じたりします。さらに内旋不足を補うために他の筋肉が過度に働き、膝や腰への負担も増加してしまいます。



簡単！内旋を目覚めさせるストレッチ

猫ちゃんのようにうつ伏せになり、片足を90度に曲げて膝を内側に倒します。この時、股関節の外側のお尻周りの筋肉が伸びる感覚があればOK！無理をせず気持ちいい範囲で15～30秒キープしてください。硬くなったお尻周りの筋肉をほぐすことで股関節の動きが改善され、脚を内側にひねる動きがスムーズになります。歩行時の足の振り出しが楽になり、膝や腰への負担軽減も期待できます。毎日続けて効果を実感してくださいね



日常の^{ギモン}？を解決！
教えてヒデ隊長！

素朴な疑問



【今回のギモン】なんだか関節が安定しない

「膝がなんとなくガクガクする」「動きがスムーズじゃない」そんな身体のサインを見逃していませんか？怪我していないのに関節が不安定になるのは、実は筋肉のバランスが原因かも。

詳しくはこちらの記事をチェック！

<https://www.studio-aun.com/question-45-4073.html>



ヒデ隊長に質問しよう

日常のギモン募集してます！



身体についてのあれこれ
気軽に聞いてね！

