

## 股関節のアウトーマッスル②

～お尻の表面を鍛える～

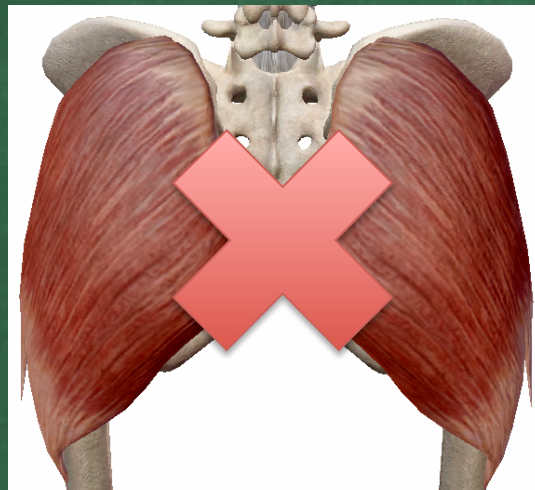
# お尻の表面の筋肉が大切

- 骨盤が整い、股関節が安定しても、お尻の表面の筋肉がたるんでしまうと、**お尻はたるみます...**
- この筋肉を**引き締める**ことが、キレイなお尻をつくるためには大切です。
- この筋肉が弱いと、**反り腰**にもなりやすくなります。

# ただお尻の表面は...



日常生活では、  
座る機会が多い...



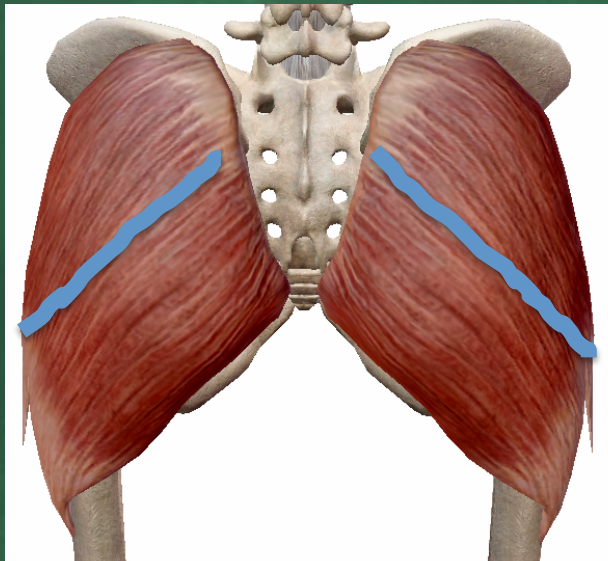
筋肉が  
伸びた状態で  
硬くなり、  
弱くなりやすい。



(だいでんきん)

# 大殿筋

上



下

『股関節伸展』

『股関節外旋』

上側は、

『股関節外転』

下側は、

『股関節内転』

の働きがある。

# 大殿筋の特徴

- 前屈の動きでは、ハムストリングス(裏もも)の方が働く。
- ただ、片脚でのスクワットや、軽度のスクワットでは働く。
- 脚を引いた状態から、さらに引くときにより働く。
- 股関節が曲がっている状態から、脚を後ろに引いてもあまり働かない。

股関節を曲げすぎると  
大殿筋があまり働かない



# エクササイズのポイント①

- 筋肉が長く伸び、弱くなっていることが多い。
- まずは縮めるエクササイズを行う。
- 次に伸ばすエクササイズを行う。
- 最後は立ち方に落とし込む。

## エクササイズのポイント②

- 上を鍛えたい場合は、**脚を開く**動きを入れる。
- 下を鍛えたい場合は、**脚を閉じる**ようにして行う。
- お尻のたるみには、とくに**下の部分**が大切になる。