

股関節のインナーマッスル①

～お尻の下・真ん中を鍛える～

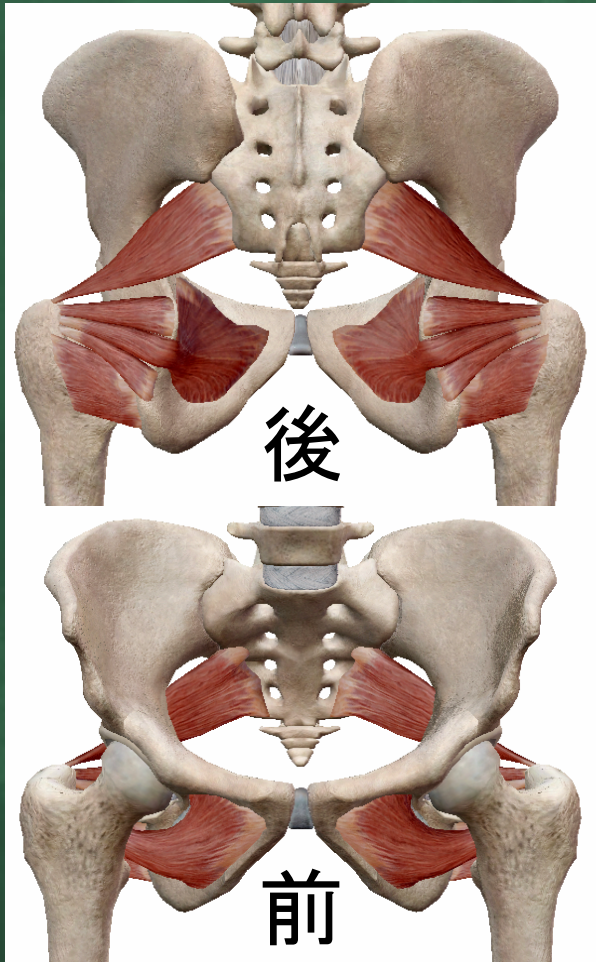
お尻は鍛える順番が大切

- 股関節の状態が安定することにより、お尻の筋肉は最大限働きます。
- 股関節を安定させるために、アウターマッスルではなくインナマッスルが大切です。
- アウターマッスルから鍛えてしまうと、お尻のボリュームはでても、**股関節が安定せず形がキレイになりにくい。**

股関節の安定に必要な
お尻の下・真ん中
から鍛えていく！

(しんそうがいせんろっきん)

深層外旋六筋

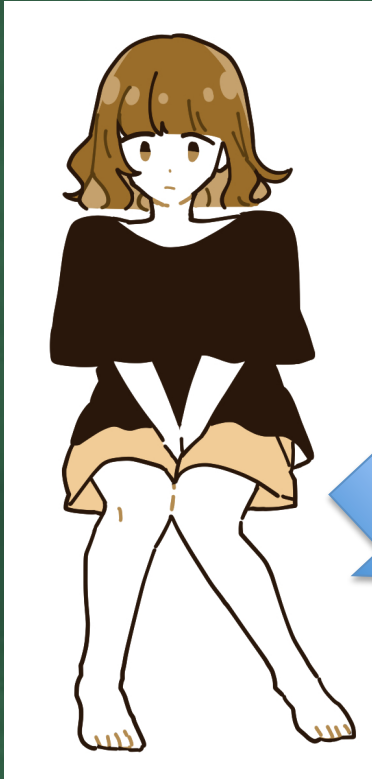


お尻の深層にある筋肉で、
6つの筋肉が集まっている。

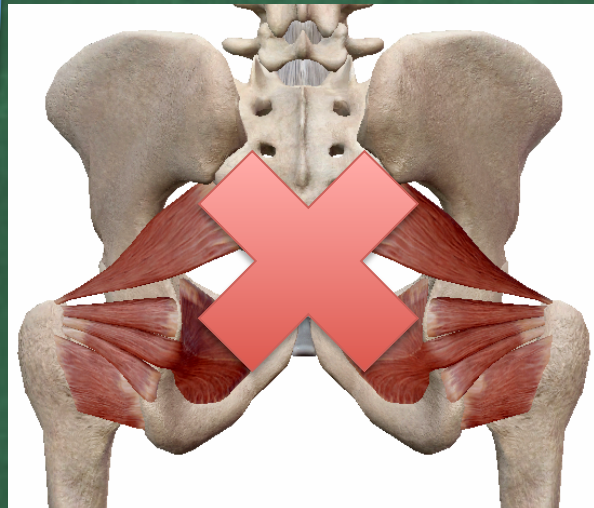
この筋肉たちの働き

- 大切な働きは、**太ももを外にまわす**(＝股関節外旋)ことです。
- ただ、股関節が曲がる角度によって、働く筋肉が変わってきます。
- そのため、太ももを外にまわす意識を持ちながら、エクササイズをいくつか行う必要があります。

とくに女性の場合は...



座ったり立っているときに、
『内股』
になりやすい...

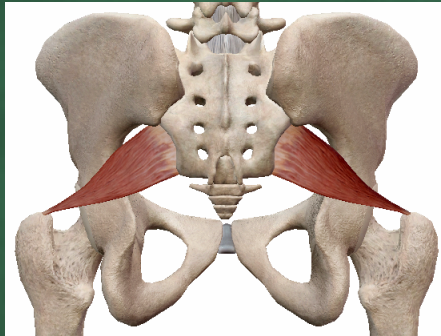


筋肉が
伸びた状態で
弱くなりやすい。

縮めるエクササイズで
しっかり鍛える！！

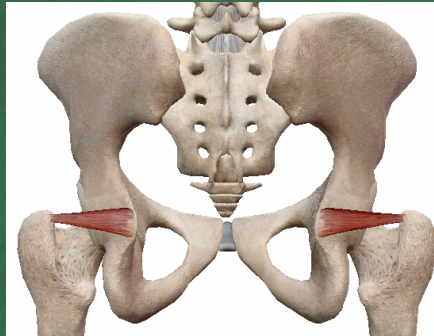
負荷が強いと
「アウトター」に入ってしまうので
負荷は弱く回数多め！

深層外旋六筋の筋肉



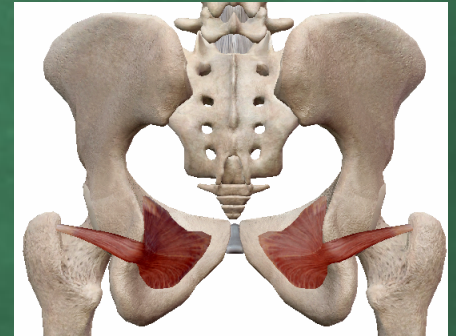
梨状筋

(りじょうきん)



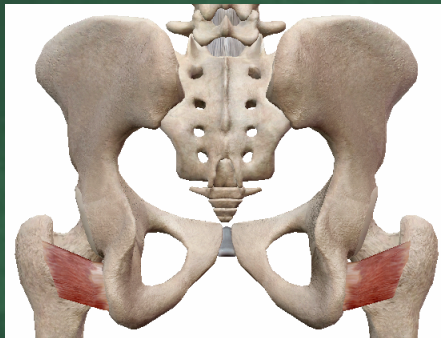
上双子筋

(じょうそうしきん)



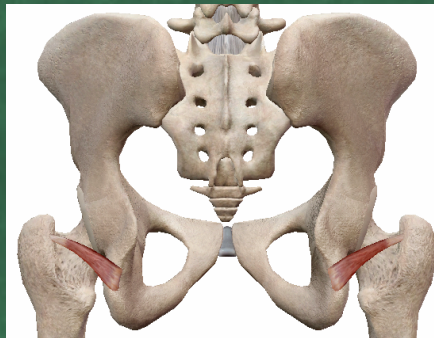
内閉鎖筋

(なへいさきん)



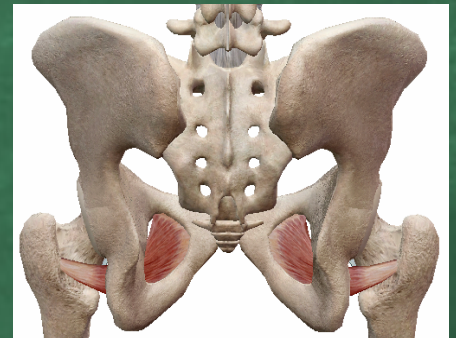
大腿方形筋

(だいたいほうけいきん)



下双子筋

(かそうしきん)



外閉鎖筋

(がいへいさきん)

(りじょうきん)

梨状筋

脚を後ろに引いた状態で

『股関節外旋』

の働きがある。

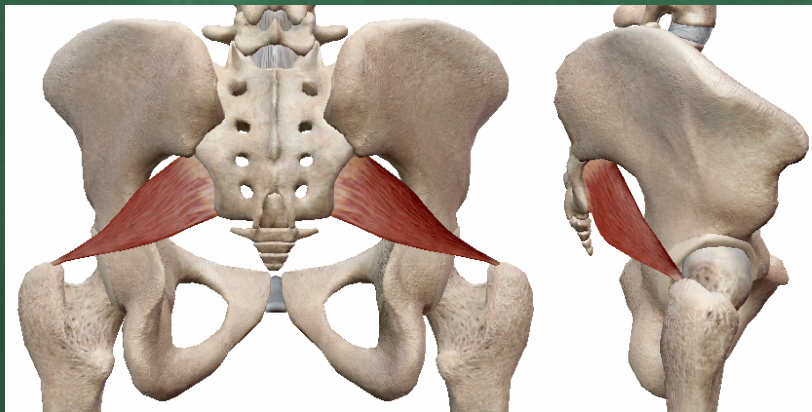
股関節を曲げた状態では

『股関節内旋』

働きになる。

『股関節外転』

働きもちょっとある。

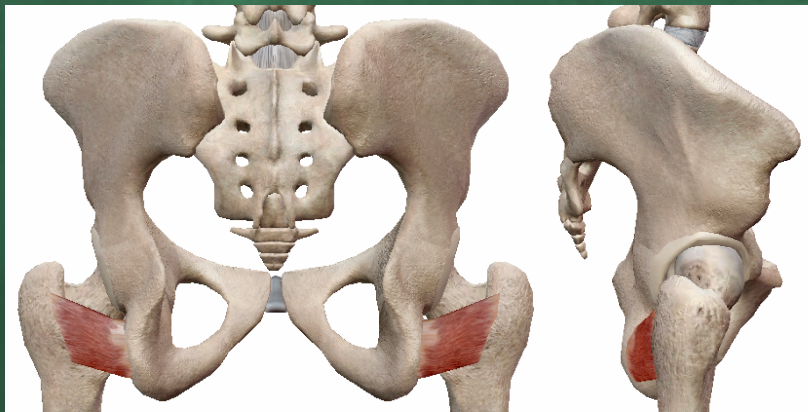


後

横

(だいたいはうけいきん)

大腿方形筋



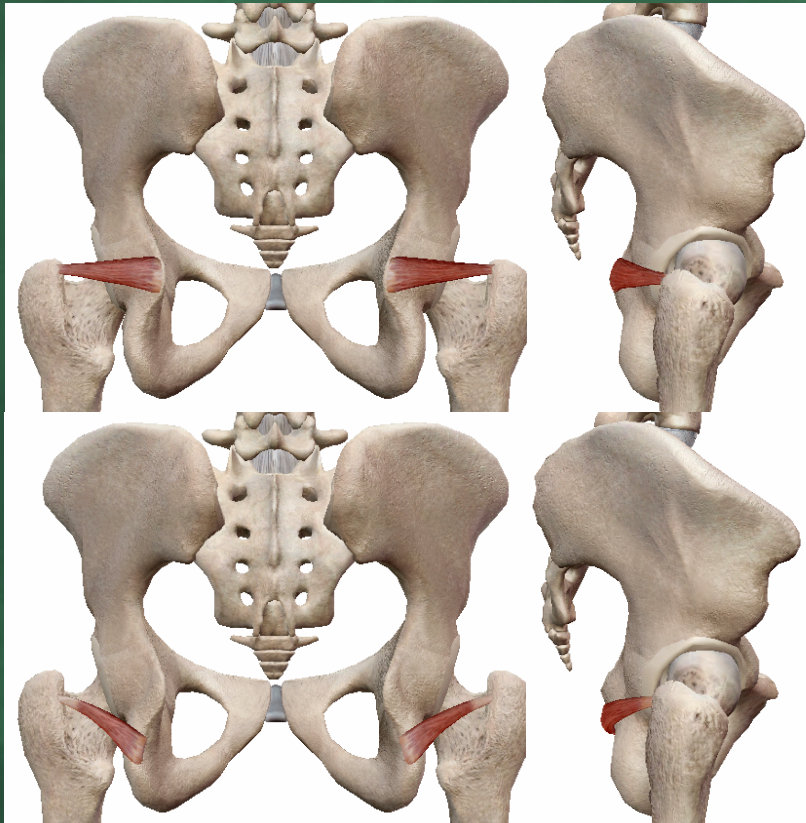
後

横

股関節の角度に
関わらず、
『股関節外旋』
働きがある。
『股関節内転』
働きもちょっとある。

(じょう・かそうしきん)

上・下双子筋



後

横

脚を後ろに引いた状態で

『**股関節外旋**』

働きがある。

股関節を曲げていくと

働きが弱くなる。

(ないへいさきん)

内閉鎖筋

脚を後ろに引いた状態で

『股関節外旋』

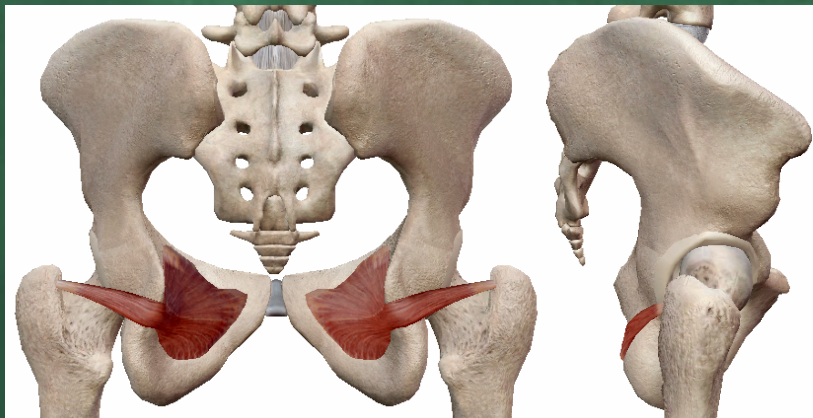
働きがある。

股関節を曲げていくと

働きが弱くなり、

『股関節外転』

働きがちょっとある。



後

横

(がいへいさきん)

外閉鎖筋



後

横

股関節を曲げた状態で

『股関節外旋』

働きがある。

脚を後ろに引いていくと

『股関節内転』

働きがちょっとある。

1つのエクササイズじゃ
全部鍛えられない！！

エクササイズのポイント

- 内股の人が多いため、長くなった状態で固くなり、弱くなっていることが多い。
- 縮める動きを、**低負荷で高回数**行う。
- 縮めた状態を5～10秒**キープ**する。
- 最後は**立ち方**に落とし込む。