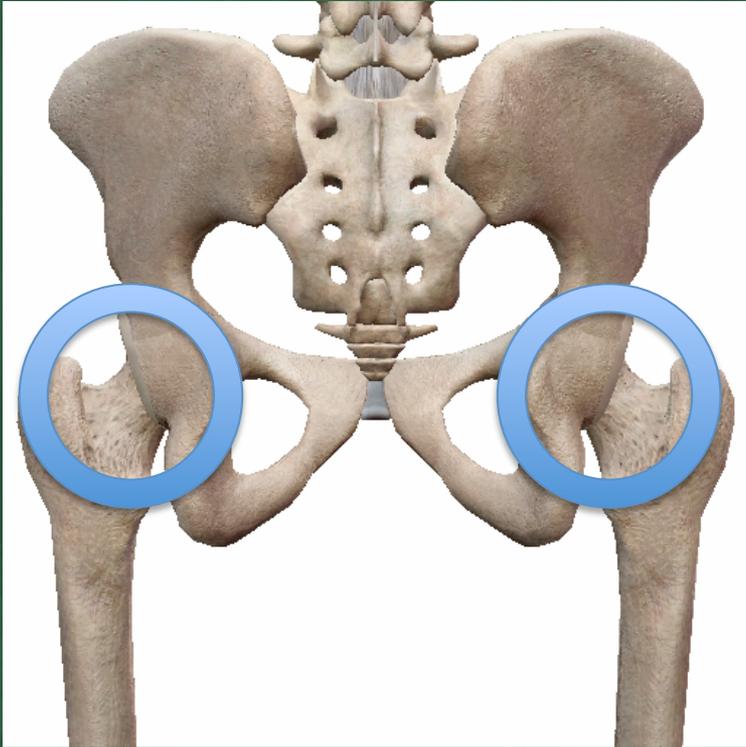


股関節の調整 & ほぐし

～股関節はズレて硬くなる～

股関節とは？

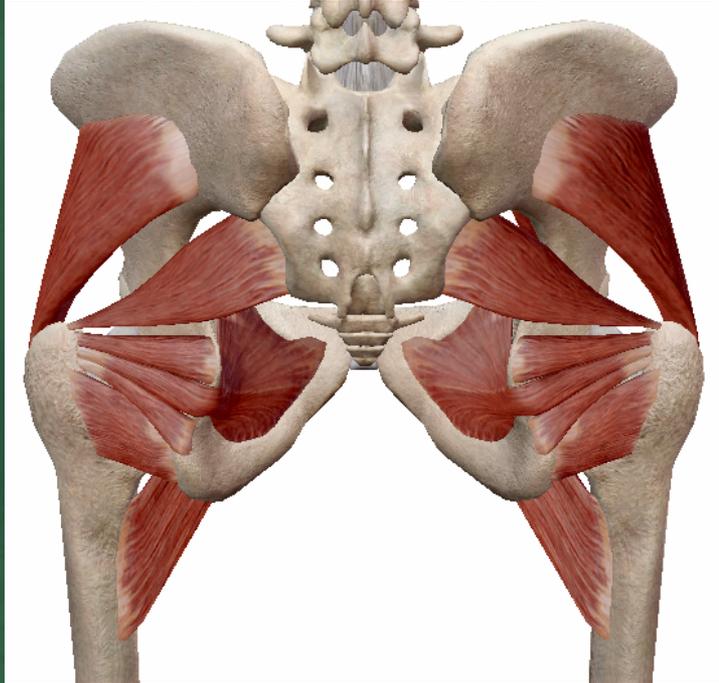


骨盤に太ももの骨が
ハマっている部分が
『股関節』
といいます。

股関節の特徴

- 股関節はインナーマッスルが弱くなっているため、ゆるゆるの状態になっていることが多い。

股関節のインナーマッスル

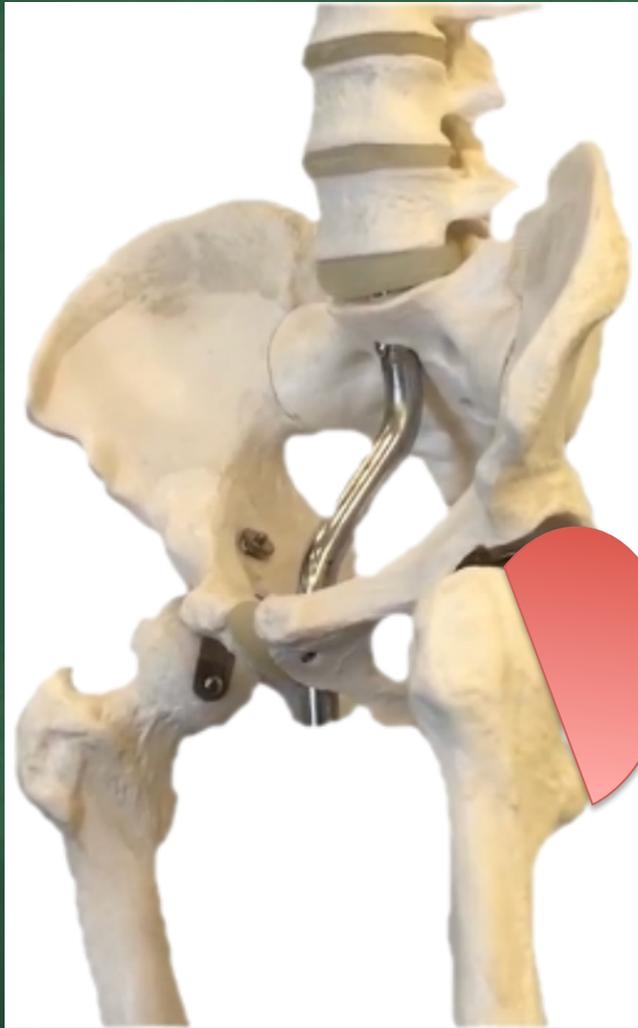


股関節を安定させる
大切な筋肉たちが、
日常生活のクセで
弱くなっていることが多い。

股関節が重要

- 股関節はインナーマッスルが弱くなっているため、ゆるゆるの状態になっていることが多い。
- ゆるゆるになってしまった分、外側がガチガチに硬くなる。

股関節を守るもの



股関節はズレないように、
じんたい かんせつほう
靱帯や関節包
で守られています。
そしてとくに、
『**関節包の後ろ側**』
が引っ張られて
硬くなります。

股関節は中がゆるゆるのためズレ、
ズレた状態で外が硬くなる！

股関節がズレるとき

- 足を組む
- 女の子座り
- 内股で座る
- 片脚重心で立つ
- 足をクロスして立つ
などなど。

股関節は大きくはズレず、
小さくズレる。

股関節がズれるとき



股関節は、
『前』と
『外』に
ズれることが多い。

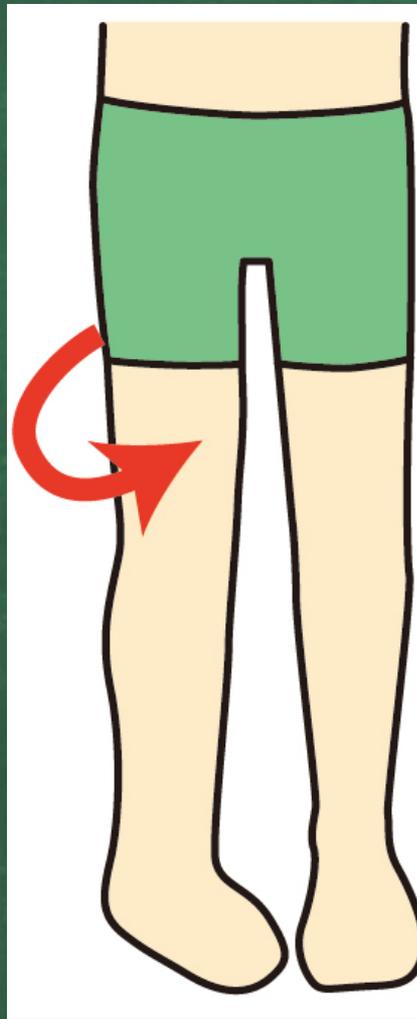
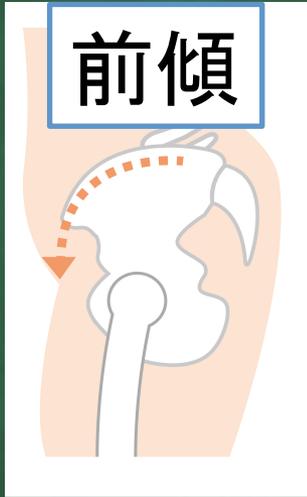
調整するときには
『中・後ろ』
で調整する！

股関節がズレを改善するために

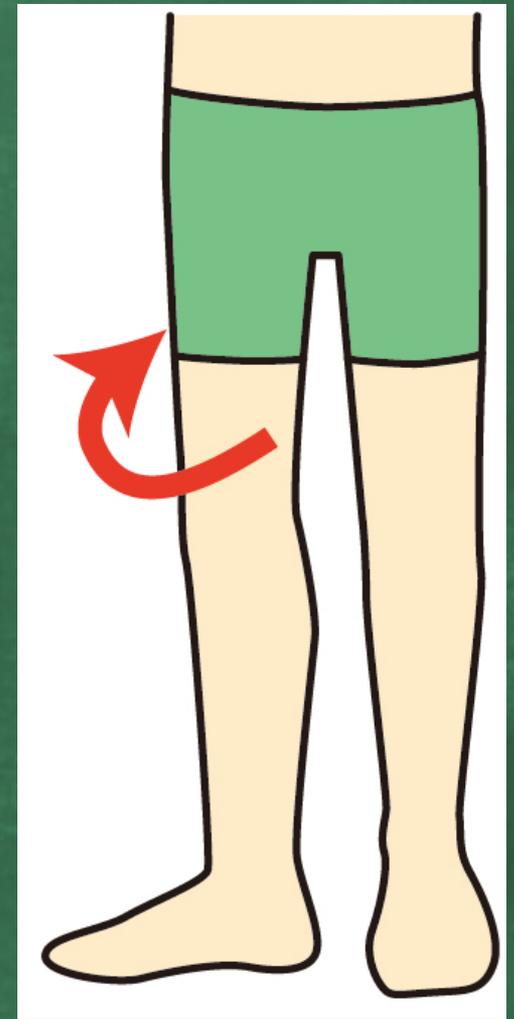
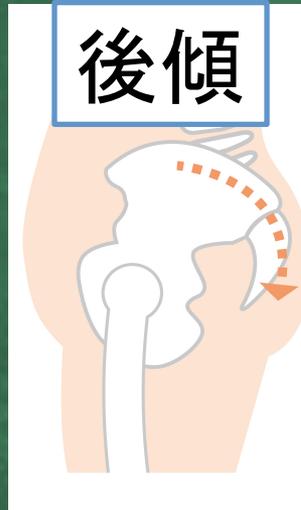
- 股関節のインナーマッスルを鍛える
- 股関節を調整する
- 股関節をほぐす

ちなみに...

前傾



後傾



反り腰の方はズレやすい。
また、
内股の方は反り腰になりやすい。