



まとめ

～キレイなラインでキープ&動かす～

# 美脚のために必要なこと

- 骨盤を整える。
- 股関節を整える。
- 足部・足関節を整える。
- 膝関節を整える。

# 骨盤を整える

- 骨盤が前傾すると股関節が内旋し、後傾すると外旋する。
- 多裂筋で仙骨を前傾させ、骨盤を締まりの位置にする。
- 骨盤の下が開くため、骨盤底筋群が働く。
- 骨盤の下が閉じると上が開くため、腹横筋が働く。

# 股関節を整える

- 股関節が内旋してしまおうと、膝から下の歪みにつながる。
- 伸びて弱くなっている深層外旋六筋を鍛える。
- 縮んで硬くなっている恥骨筋を、鍛えて伸ばしていく。
- 伸びて弱くなっている小殿筋を鍛える。

# 足部・足関節を整える

- 地面と唯一接するのが足の裏。
- 足の指の筋肉をしっかりと使う。
- 長腓骨を鍛えて足首を安定させる。
- 足首を安定させた状態のまま、下半身を動かす。

# 膝関節を整える

- ひざ下が歪んだままだと、脚のラインはキレイにならない。
- 膝窩筋を使って脛骨を内旋させる。
- 脛骨を内旋させるため、半腱様筋・半膜様筋を鍛える。

キレイな脚のラインで動かす！

キレイな脚のラインをキープ！



# キレイな脚のラインのつくり方

- 足の指を浮かして、親指→他の指の順番でおろす。
- 膝を曲げたまま、踵の少し前、内くるぶしの下あたりで床を踏む。
- お尻の力を使って、股関節を外旋していく。
- 内ももで絞り込む。