

肩甲骨を全方向に動かす ウォークエクササイズ

肩甲骨が持つ全方向の動き(挙上、下制、外転、内転、上方回旋、下方回旋)を引き出すエクササイズ。ゆっくり前進するという動作をともないながら、肩甲骨を大きく動かしていきます。



ウォーキングしながら左右の肩甲骨を回旋させる。⑤では、右腕を内回しにして肩甲骨を上方回旋にし、左腕を外回しにして肩甲骨を下方回旋させる。⑥では反対に肩甲骨を回旋させる。肩がつかれて大きく動いてしまわないように注意。肩甲骨の動きをしっかりと感じられるようになればOK。今度は、右手を上へ左手を下にして同様にこなそう

ウォーキングしながら肩甲骨を外へ離し(外転、③)、内に寄せる(内転、④)。肩へ過剰に力が入らないように、首を長く伸ばそう

ウォーキングしながら両肩を一緒にアップ(挙上、①)し、両肩を一緒にダウン(下制②)させる。首を長く保ったまま行なおう



リラックスして仰向けになる。ヒザを立てたところから外へ開き、ストレッチされているのを感じよう。余裕があれば手でヒザを押さえてもOK

X 脚を解消する エクササイズ

X脚傾向の方は、ヒザが内側に入ってしまう外側の筋肉を使いづらいもの。外側広筋の動かし方を意識して、ピンポイントに鍛えるエクササイズを紹介します。

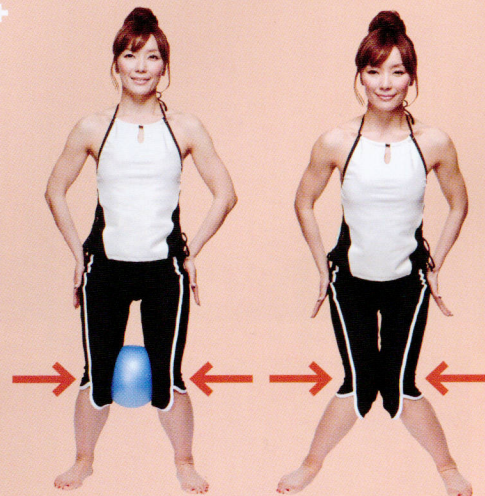
O脚を解消する エクササイズ

O脚傾向の方は、内腿の内転筋を使いづらくヒザが外へ開いてしまっているもの。正しい位置へ導くために身体の内側へ体重を移動させるエクササイズを紹介します。



イスに浅く腰掛け、両手でヒザへ圧をかける。その圧に対抗するような意識で、外側広筋を外へ押し出すように力を入れよう。

イスに浅く腰掛け、カベとヒザの間にソフトジムを挟む。ソフトジムをカベに沈ませるような意識で、外側広筋に力を入れよう



外へ張っている大転子へ両手で圧を加え、ヒザを内側へ入れるエクササイズ(写真右)と、同じポジションをとってヒザの間に挟んだソフトジムをつぶす感覚で足の内側に体重を移動させ、さらに内転筋を強化させる(写真左)