

股関節痛防止・改善トレーニング

日常生活の中で股関節周りが痛い。そんなことはありませんか？
その股関節の痛みを解消させるためにトレーニングをしてみましょう！

【 クラムシェル 】

①



②



やり方

- ①横向きになり膝を90度に曲げて足を付けます
- ②上側の膝を上げられるところまでしっかり開いてゆっくり足をおろします

※足を上げた時にカラダが開いてしまわないように
手はお尻に当てる！
※鍛えている所をしっかり意識しましょう！
チューブを膝に巻くと更に負荷UP!!
◆10回×2～3セットおこなってみましょう

効果

・お尻の筋力向上

【 アブダクション 】

①



②



やり方

- ①横向きになり、下側の膝を90度に曲げ、上側の足はカラダより少し後方に真っ直ぐ伸ばします
- ②その状態から上側の足を小指側から上げるようにしっかり開きます

※足を上げた時にカラダが開いてしまわないように
手はお尻に当てる！
※鍛えている所をしっかり意識しましょう！
チューブを膝に巻くと更に負荷UP!!
◆10回×2～3セットおこなってみましょう

効果

・お尻の筋力向上
・下半身の安定にも繋がる！

