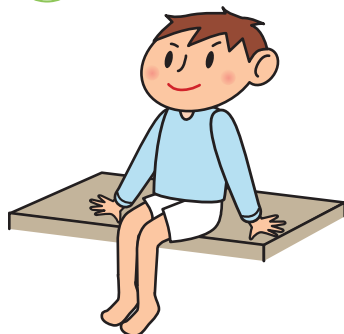
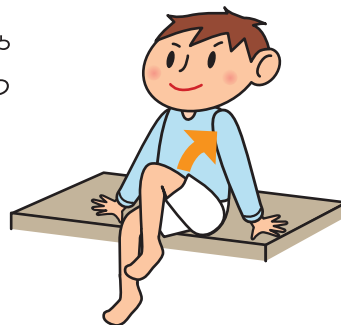


股関節の筋力トレーニング②

① 股関節曲げる動きの筋トレ



背筋をまっすぐ伸ばし、イスやベットの端に座り両手を横につきます。

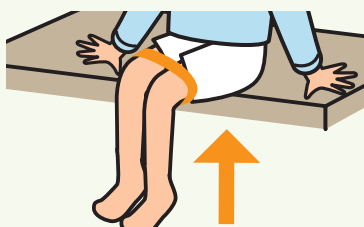


膝を胸の方に近づけましょう

1.2.3 と秒数をゆっくり声に出して数えながら、ヒザを真上に上げます。

1.2.3 と秒数をゆっくり声に出しながらもとに戻します。

この動きを左右10回行います。
※ヒザを真上に上げるときは、**身体が後ろに倒れない**ようにしましょう。



股関節曲げる動きの筋トレ 応用編

余裕のある方はゴムや使い古したパンストなどを膝の上に通し、膝を真上に上げて行いましょう。

② 股関節外ねじりの筋トレ



横向きに寝て両ヒザを軽く曲げ、足は踵(かかと)とつま先を合わせます。



膝を離すように上に開きます

上側の脚を天井の方向に開きます。**骨盤の向きやおへソは正面**のままです。踵(かかと)とつま先は離しません。

上で5秒数をかぞえたら1.2.3とゆっくり数を数えながら元に戻します。この動きを左右10回行います。

筋トレを行う際の 注意点

- 人工関節の手術をされた方は、主治医に相談のうえ運動を行って下さい
- 筋力トレーニングをする前にはストレッチを行いましょう
- 実施回数はいくらでも目安です。無理のない範囲で行いましょう
- 動かしている筋肉を意識して行くと、より運動効果が高まります
- 痛みを感じた場合は運動を中止し医師に相談しましょう

効果

- ☀️ 運動を継続することで脚の筋力維持・向上の効果があります
- ☀️ 股関節周りの筋肉がつくことで歩きやすくなります