

クラムシェル

太腿の骨を骨盤に正しくはめて安定させるための筋肉です。この筋肉が衰えると内股になりやすく、結果的に膝痛に繋がりやすいです。座っていることが多い方は硬くなったり、衰えやすいので是非実践してみてください!



①床に横向きで寝て、両膝を70°くらいに曲げます。

②骨盤が動かないよう、上側の膝を開いていきます。この時足が離れてしまわないようにしましょう!

③膝をゆっくりと閉じていきます。



こんにちは! 青森市浦町で少人数制フィットネスジム「フレアー」を運営しております、小野寺幸太郎と申します!

こちらのコーナーでは「日常生活を快適に過ごす為の運動」をお伝えしていきますね!



小野寺幸太郎の

からだアップ体操!

第2弾

膝痛改善の為の運動&ストレッチ



膝の痛みで悩まれている方は全国で3,000万人とも言われています。膝の痛みが出てくると立つたり歩いたり、また階段を昇つたりと日常生活に支障が出てきますね。当然、からだを動かすのも億劫になり、下肢の筋力が衰えることでさらなるQOL(生活の質)の低下が心配されます。そうならないようにできることのひとつは「膝の関節や軟骨にできるだけ負担をかけない」ようになります。そのための運動とストレッチをご紹介しますね!