

あいはら鍼灸整骨院のホームページができました。

<http://www.aihara-seikotsu.com> にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

第66回【2人組で行うストレッチ3くももの外側（大腿外転筋群）のストレッチ】

以前の院長通信で、1人で行うセルフストレッチを紹介しましたが、セルフストレッチでは難しいものを2人組で行うことで、より効果的に行えるメリットあります。

今回はももの外側の大腿外転筋群のストレッチについてお話ししたいと思います。

■※■ 2人組で行う右足の大腿外転筋群のストレッチ ■※■



①ストレッチを受ける人は、両腕を少し開き、仰向けになります。ストレッチを行う人は、受ける人の右足のひざの横あたりに立てひざの姿勢で準備します。



②受ける人は、右足の膝を軽く曲げて、左足に交差させて左膝の外側あたりに右足着き、リラックスをしましょう。この時に右膝の曲げる角度は90度から120度くらいの浅めの角度にします。深く曲げすぎると体に足が引っ掛かり、膝がうまく倒れないので膝の曲げる角度には注意しましょう。行う人は、はじめと同じ姿勢で待機します。



③行う人は、右手を受ける人の右膝に、左手を受ける人の右腰にあてます。左手で右腰が地面から浮かないように押さえながら、右手で膝を倒していきます。この時に行う人は両手で受ける人の右膝と右腰を広げるようなイメージで行いましょう。力任せに押さえつけたりしないように注意しましょう。この状態で10秒くらい数えて元に戻します。これを2～3回繰り返します。

※左側も同じように行います。

※注意※

引き寄せる際には軽く引っ張られているぐらいの強さで行い、強く引っ張り過ぎないようにしましょう。