

O脚とX脚の エクササイズとストレッチ

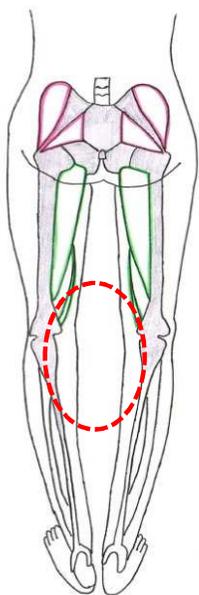
今回はO脚とX脚に注目！！

今回は前回の姿勢と深く関係しているO脚とX脚に注目しました。前回悪い姿勢の3タイプに当てはまった人は、今回のO脚X脚にも当てはまっている可能性があります。O脚X脚の90%は後天性であるといわれています。つまり、ほとんどの方は元々O脚X脚ではなく日常生活の中で骨盤、下肢骨、足首の骨格が歪み、徐々にO脚X脚になったと考えられています。

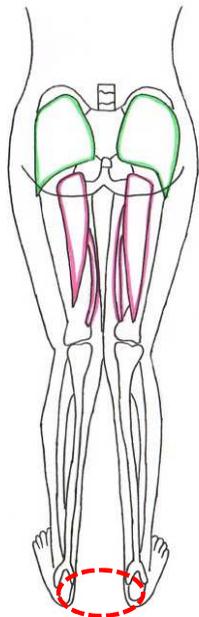
O脚、X脚セルフチェック！

両脚を閉じて自然に立ち、膝の隙間をチェック。その時、膝の間が指2本分以上空いていたらO脚

両脚を閉じて自然に立ち、両くるぶしの位置をチェック。その時、膝はつくがくるぶしの間が指2本分以上空いていたらX脚



猫背タイプは骨盤が後傾していることが多い。骨盤が後傾していると**大腿骨**が外向きになりO脚になる。



突出し腹タイプは骨盤が前傾していることが多い。骨盤が前傾していると**大腿骨**が内向きになりX脚になる。

O脚の場合は内転筋をエクササイズで鍛え、外側筋をストレッチでほぐす。

【内転筋エクササイズ】



20回

1分間

膝の間にクッションや枕を挟み膝同士でぎゅーっと内側にプレス！大腿がプルプルするのを感じながら20回。

【外側筋ストレッチ】



床に横座りになる。下側の脚はまっすぐ伸ばし、上側の脚は膝を曲げて前方で足をつく。両手はカラダの外側、斜め方向に床につける。

X脚の場合は外側筋をエクササイズで鍛え、内転筋をストレッチでほぐす。

【外側筋エクササイズ】



20回

1分間

床に横向きになって寝る。下になった側の手の肘を床につけて頭を支える。反対の手はヘソの前で床に。両脚を揃えて膝を曲げた姿勢から、上側の膝だけを持ち上げる。このとき両足のつま先はくっつけると効果的です。

【内転筋ストレッチ】



あぐらをかく要領で座り、両足の裏をくっつける。左右の手をクロスさせて両足に引っかけて上体を前に倒す。

O脚やX脚は、今は見た目だけの問題だけではなく放っておくと中年期以降に骨が変形する原因にもなります。そのためにも放っておかないで早めに矯正しましょう！

トレーニングルーム 情報

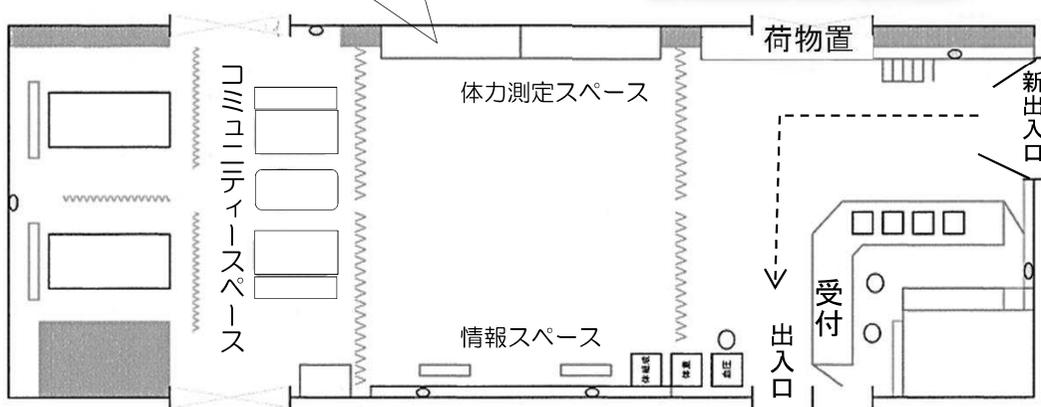
平成25年度 開放時間



月～水曜日 16:30～19:00 (A)
 木 金 曜日 14:40～19:00 (B)
 土 曜日 12:15～17:00 (C)
 利用講習会 17:30～18:00 (△印がついてる日)
 ※講習会は要予約。

測定器具室の改装が...

6月号でお知らせしていた測定器具室の改装が間もなく完成します。測定器具室では、より多くの方にスポーツや健康に興味をもって頂けるよう、掲示物や本などで情報を発信すると共に、今後は体組成計の設置計画もあり、より個人に合ったトレーニングが行えるようになります。完成が待ち遠しいですね～!!



トレーニングルーム

トレーニングルームは今まで通り各自の目的に合ったトレーニングが行えるようになっています。トレーナーも常駐していますので、質問等ありましたらお気軽にお声かけください。他に何かございましたら体育館管理室(0466-84-3890)内線(2090)までご連絡ください。

7月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1 A	2 A	3 A	4 B	5 B	6 C	7 休
8 A	9 A	10 △A	11 B	12 B	13 C	14 休
15 休	16 A	17 A	18 B	19 △B	20 C	21 休
22 A	23 A	24 A	25 B	26 B	27 C	28 休
29 A	30 A	31 A				