bd Do dance!

2015.3.11 「股関節の不安解消！」

今回は28日のイベント「開運」に向けて「スッキリさせよう！」です！
股関節の使い方をスムーズにさせるためのエクササイズ。
体の中でも大切な股関節を動かして、運動の不安も
体の重たさもスッキリさせちゃいましょう！

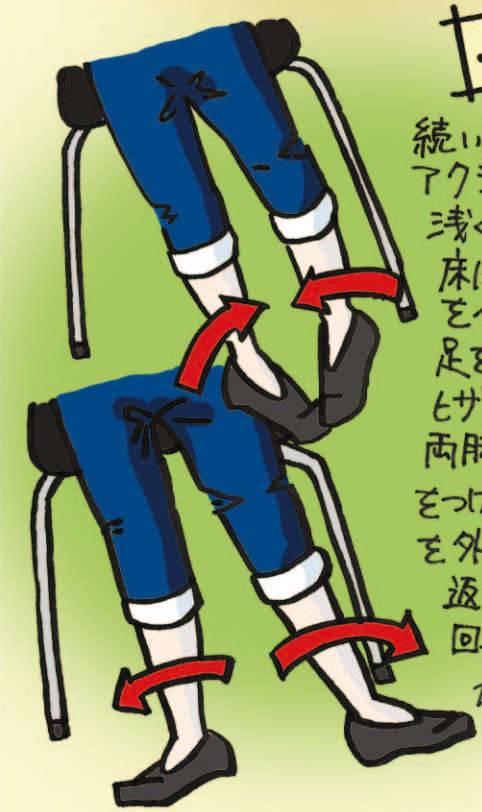
Action 1

「おじぎで"スクワット"」アクション！
立った状態から始めます。
股関節を曲げて上半身を前に倒し、深くおじぎをするように。
ヒザを曲げ、お尻を後ろに突き出すように座ります。立ち上がるときもおじぎをしてから、ヒザを伸ばして立ち上がります。

Action 2

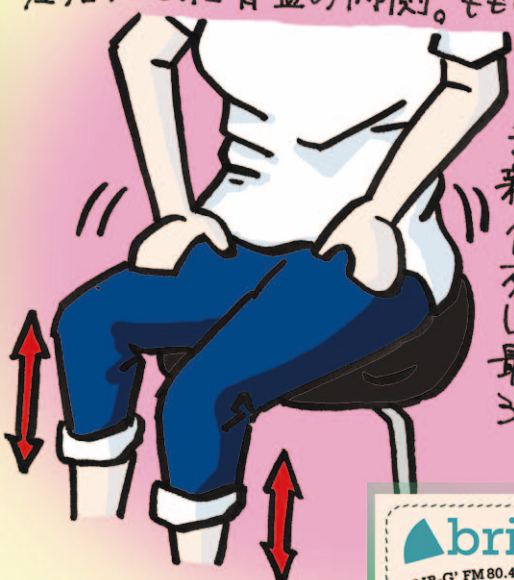
次は「前後左右に歩け」アクション！背すじ伸ばす！
手を軽くにぎる！肘90°！
両手を振りながら（特に後ろを意識！）その場で足踏み！椅子の上で前に、後ろに、左に、右に。
椅子からお尻がはみ出ない程度に動きましょう！

Action 3



続いて「股関節内・外」アクション！椅子に浅く腰かけ、かかとは床につけたまま。両足を伸ばして腰幅に足を開く。それからヒザを伸ばしたまま、両脚の親指のつま先をつける、両脚のつま先を外に向ける、を繰り返します。足全体を回転させて、股関節が動いていることを意識！

Action 4



最後は「太ももモミモミ」アクション！
椅子に座って、ももの付け根を親指で触ります。左右に出た骨盤の内側。ももの筋肉が骨盤につながっている筋っぽいところを探します。そこをそのまま親指で押しながら、1、2、1、2で脚を交互に上げ"下げ"しましょう。
最後は手のひらで30秒ほどマッサージ！

brilliant days
AIR-G' FM 80.4MHz Mon. to Thu. 08:30-11:00 on Air
Presenter: Kuniko KITAGAWA