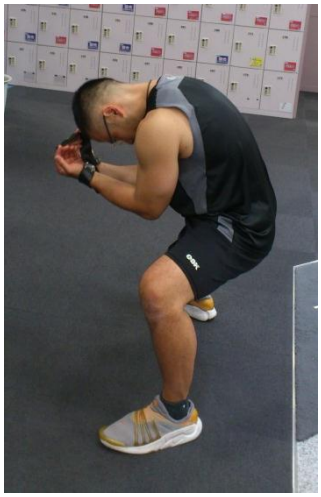
骨盤後傾を伴う二―アウトの推奨

和気　英樹（ボディコア）

ニーインの危険性は今や一般の方でもご存知の方が多い昨今ですが、ニーイン、二―アウト共に元来人間が持っている動作の一つです。
今回紹介するのは骨盤後傾(殿筋群を意識するため)を伴う二―アウト（殿筋を意識した結果股関節外旋を伴う外転）ですが、単純な外旋動作ではありません。
もし、腰椎に前湾を作ったままこの動作をしたら膝外側に緊張がおよび膝痛となりますが、骨盤後傾を伴うことで膝痛予防の効果的エクササイズとなります。
骨盤後傾が為されることで股関節前面の大腿直筋や大腿筋膜張筋が弛緩し、逆に殿筋下部や内転筋や腹部に意識が可能となります。
実際、内側側副靭帯損傷、棚障害、半月板損傷、腰痛のクライアントに実施したい際に非常に効果を発揮しております。
【ワイドスタンス姿勢】



【二―アウトの状態】
外旋を伴うことで母指が浮きそうになりますが母指を意識することでアーチ形成にも役立ちます。