

ATL Journal

メディカルトレーニングコース

健康寿命を延ばしていつまでも若々しく！

【ご入会の経緯】

私の日課にしているランニングコースに施設が出来たことで知り、60歳を超えてからでもランニングが継続できる身体作りを目標に入会しました。

【トレーニングを行ってみた感想】

身体の変化に敏感になりバランス感覚も良くなってランニング中の意識が変わりました。トレーナーさんのアドバイスは的確で、細かい指導が有難いです。



松田 睦 さん

関節痛で家事がづらい...

怪我は治ったのに思い通りに動かせない...
運動をしたいが何をしたらいいかわからない？
趣味の運動をもっと快適に行いたい！



日常生活で起こる身体のお悩みをトレーニング（運動療法）で一緒に解決しませんか！
毎日を健康で元気に過ごしましょう！

久しぶりに実戦登板ができました！



疼痛により運動制限が起こり病院を転々としたが症状が改善されずに悩んでいました。トレーニングに通い始めてからは痛みが軽減し今では試合で投げられるようになりました！現在は、痛みを再発させないために機能改善とパフォーマンスを向上させるためのトレーニングを頑張っています！



ヤマグチ チサト
山口千沙澄さん(大3)

～股関節～

ATL Column



図1



図2

股関節とは「骨盤」と「大腿骨」からなる関節です。

関節部は○の中心にあります！

人体の不思議！

図1と図2は同じ角度・大きさにしています。しかし、股関節の位置が図1は外側、図2は内側にあるように見えませんか!?



なぜ違って見えるのか? ?

図1が外側に見える理由

骨盤に対して関節面が斜め下になっており大腿骨が外側に位置しているため

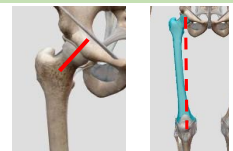
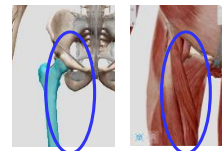


図2が内側に見える理由

○の空間部分に筋肉が密集しており大きく見えるため
※内転筋群・内旋筋群



股関節を正しく認識しよう！

股関節は内側（図2）に位置しているイメージをしましょう！それだけでも関節をスムーズに扱う1つの要素になります。

また、関節位置を正しく認識することで筋肉の反応が良くなり下半身の筋力や安定性が向上し運動動作の改善にも繋がります。

それだけではありません!!

股関節周りの歪みが解消され姿勢が改善されたり、腰痛・膝痛の予防にもなりますよ！



ホームページを
リニューアルしました！
チェックしてみね

アオヤマトレーニングラボ

