

腸腰筋

腸骨筋・大腰筋・小腰筋の総称です。脚を付け根から前に振る動作を行う最も重要な働きをします。



1. 先ず、左足でゴムチューブを固定します。

そして、右足の太ももに引っ掛けます。



2. 右足の太ももを胸に近づけます。

※ 高齢になるとこの筋肉が弱ります。
歩幅が狭くなり、歩行能力が弱くなります。
腰痛の原因になることも多いです。