

# 大股歩き

## ポイント

後ろ足の股関節が伸びている感覚で歩くこと

目的は楽トレで鍛えた腸腰筋をストレッチして使うことです。



後ろ足の股関節



一番大切なポイントは、後ろ足の股関節が伸びている！という感覚である歩幅で歩くことです。次に大切なのが、横から見たときに『入る』ではなく『人』という字の形で歩くことです。また、かかとから足を着くと効果的です。

距離は、電信柱の間1～3本分程度（約30～100m）で充分です。毎日通る道の電信柱を決めておくと、1日必ず2回は歩けますよね。これを繰り返すと普通の歩幅も広がります。