

ストレッチング(ベーシック)

■ポイント!!

- 1、反動をつけず心地良い痛みを感じる程度
- 2、呼吸は止めずにゆっくり30秒間前後保持する
- 3、筋肉の張りに左右差がる場合は、張りのある側をもう一度

■腸腰筋



伸ばす側の脚を後ろ側に引く。その後、身体を前方へ始動させながら股関節の前面を伸ばす。腰を反らせすぎないように注意

■殿筋群



伸ばす側の脚を前に出し、膝を90度にする。その後、姿勢を正し股関節から前方に身体を倒しながら臀部を伸ばす。

■大腿四頭筋



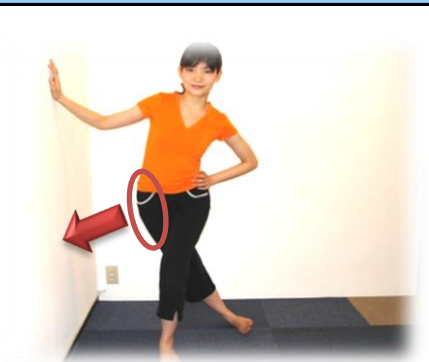
伸ばす側の脚を上にして横向きで寝る。足首を持ち後方へ引きながら大腿の前面を伸ばす。

■ハムストリングス



伸ばす側の脚を台の上に乗せ、姿勢を正す。その後、股関節から上体を前方へ倒しながら大腿後面を伸ばす。背中が丸まらないように注意

■大腿外側(中殿筋、大腿筋膜張筋)



伸ばす側の脚を後方で交差して姿勢を正す。体側の腰に手を当て、壁側に押しながら大腿外側を伸ばす。

■腓骨筋



手を床につけ、伸ばす側の踵を床につける。膝を伸ばしたまま、上体を前方に倒しながらふくらはぎを伸ばす。

■ひらめ筋



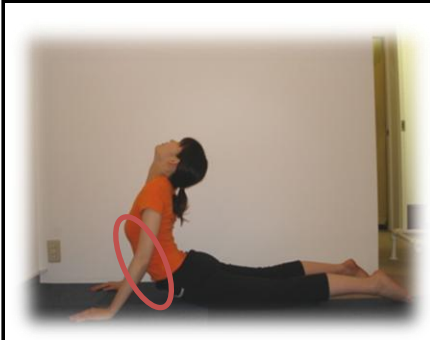
伸ばす側の脚を引き、踵をつけたまま膝を曲げてふくらはぎを伸ばす。

■前脛骨筋



伸ばす側の脚を上にして横向きで寝る。爪先を持ち、後方に引きながら大腿を前方に引き上げて脛の前面を伸ばす。

■腹筋群・脊柱



うつ伏せになり、つま先を内側に向け臀部の力を抜く。手を方の脇に置き、肘を伸ばしながら腹筋を伸ばす。腰の反り過ぎに注意し、数回行い痛みが増す際は中止する。

ストレッチング(ベーシック)

■ポイント!!

- 1、反動をつけず心地良い痛みを感じる程度
- 2、呼吸は止めずにゆっくり30秒間前後保持する
- 3、筋肉の張りに左右差がある場合は、張りのある側をもう一度

■前腕屈筋群



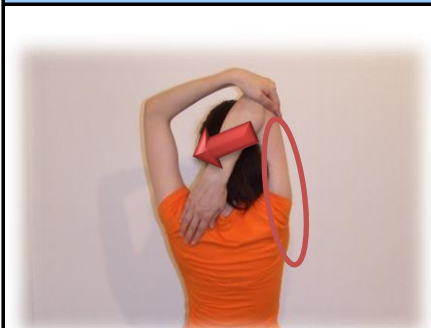
伸ばす側の肘を伸ばし指をつかむ。そのまま、腕をゆっくりと肩より上方に挙げながら前腕を伸ばす。

■三角筋（上腕外側）



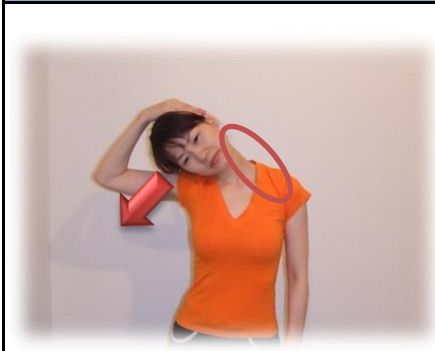
伸ばす側の肘を伸ばし、反対側の腕で抱える。反対側の肘を手前に引きながら上腕を伸ばす。

■上腕三頭筋（上腕後面、肩甲骨）



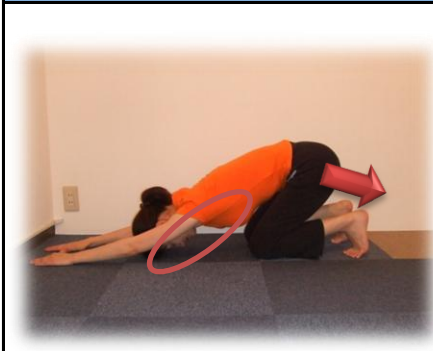
伸ばす側の腕を頭の後ろにし、反対側の肘を持つ。肘を引きながら上腕から肩甲骨周囲を伸ばす。

■僧帽筋（肩から頸部）



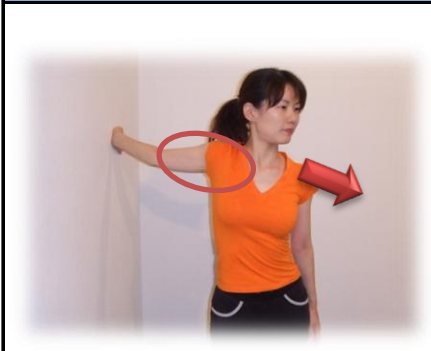
伸ばす側と反対側に頭部を倒しながら、首から肩を伸ばす。

■広背筋（肩甲骨周辺）



正座をして両腕を伸ばし床につける。腰を後方に引きながら、肩甲骨周囲を伸ばす。その後、上体を左右に回旋させると更に

■大胸筋



伸ばす側の肘を伸ばしたまま壁につける。上体を反対側に回旋させながら、胸の前側を伸ばす。その後、手の位置を上下に変えて繰り返し伸ばす。

■対側（ペア）



二人組になり、両足を平行にして対側を向いて外側の手を組む。肘を伸ばしたまま、お互いに外側に引き合い体側を伸ばす。