

教えて先生!



自分で出来る ~ランニング中のケイレン編~ 簡単! ストレッチ

猿鬼歩こう走ろう健康大会で、ゴール寸前に突然ふくらはぎの筋肉が引きつってしまいびっくりしました。そんな時はどうしたらいいのでしょうか?



レース中にケイレンを起こしたらパニックになるよね。でも慌てないで! すぐにしゃがみ込んだり横になったりせず、軽く足踏みなどをしてゆっくり足を動かすといいよ。体のバランスがとれるよう、壁などに手をつけて行うと安心です。ゆっくり筋肉を伸ばすストレッチ法やケイレンの予防法も紹介するので参考にしね。

ゆっくり筋肉を伸ばす ストレッチ法

1 基本姿勢をとろう

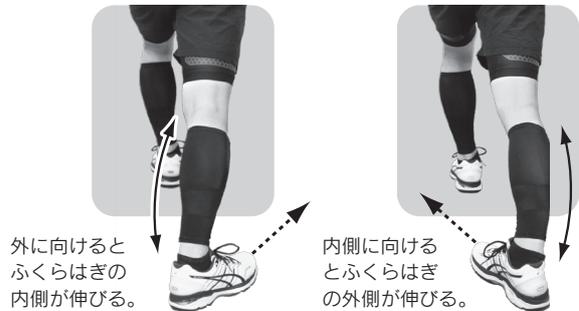
片脚を前に出してヒザを曲げ、後方の脚は伸ばした姿勢をとります。前に出した脚に体重をかけて、後方の脚の筋肉が伸びるのを感じるまでヒザを曲げていきます。次に、後方の脚のヒザを少し曲げて同様に繰り返します。

両足のかかととは床から離さないように! 前方のヒザが深く曲がっているほど後ろの脚の筋肉が伸びますよ。



2 筋肉の伸びを感じよう

後ろの脚のつま先の向きで伸びる筋肉が違います。



30秒間姿勢を保ち5回で1セット、反対側も繰り返します。

ケイレン予防ひと口メモ

① こまめに水分補給

運動中は汗をかいて体の水分やミネラルが不足しがちです。水分が不足すると血行が悪くなり、足がつりやすい状況に。運動の途中で水分補給を行うことは大切で、一度に大量に飲むよりも、こまめに少量ずつ飲むほうが効率大。

② 運動後もストレッチを十分に

運動後の筋肉は一時的に固くなっています。ストレッチで筋肉をほぐし、柔らかくすることで血流が良くなり、疲労による足のケイレンを予防します。

※痛みや筋肉の張りが残るようなら(公社)石川県柔道整復師会 あなたの町の接骨院へご相談ください。

※ケイレンが起きた時の対処の仕方は動画でもご覧頂けます。

あなたの街の接骨院の検索と
動画閲覧はこちらから
<http://jyuusei-ishikawa.jp/>

