

教えて先生!



ひとりで出来る 簡単! ストレッチ

だいたいしとうきん
編~
大腿四頭筋



運動の後はいつも太ももがパンパン! 金沢マラソンの時は、ケアブースでやってもらったストレッチのおかげで楽になったのですが、自分でできる方法があったら教えてください。

スポーツではたくさんの筋肉を使うけど、中でも太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)は重要な役割をしていて、強力な力を発揮するんだよ。この筋肉に張りやこわばりがあると肉離れやスポーツ障害の引き金になることもあるから、柔軟性を高めることは重要なんだ。今回は大腿四頭筋のストレッチ法を教えるね。

大腿四頭筋のセルフストレッチ法

1 壁に向かって立ち、片手を壁につけ反対の足首を持って膝を曲げていきます。太ももの前が心地よく伸ばされることを感じながらゆっくりと伸ばしていきます。

お尻にかかとをまっすぐ引きよせるようなイメージで太ももの前の筋肉をゆっくり伸ばしていきます。



←後ろから
見ると



おへそを見ながらがコツ!

腰が反っているとストレッチの効果が出にくかったり、骨盤の向きを注意しないと腰痛のきっかけになります。自分のおへそを見るように背中を丸めてストレッチを行うと、より効果があり安全です。

「気をつけないとね!」



2 太ももの前や内側(内側広筋)を伸ばします。



足首を持って
外側に

持っている足首を外側に向けていきます。①よりも内側の筋肉が伸びていくことを感じるはずですよ。

3 太ももの前や外側(外側広筋)を伸ばします。



足首を持って
内側に

持っている足首を内側に向けて伸ばし、外側の筋肉の伸びを感じます。

ひと口メモ

寝て行なう方法やイスに座ってする方法などもあります。動画で紹介しますので、下記QRコードからご覧ください。詳しくは、接骨院の先生にお問い合わせください。

※ストレッチ法の詳細についてはお近くの接骨院にお問い合わせください(石川県柔道整復師会HPから動画もご覧頂けます)。

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/>

