

静的ストレッチとは (スタティックストレッチ)

筋肉を緩やかに伸ばすことにより、センサーが反応し、筋肉が緩むよう指令が出ます。

人体の性質を利用し、根本的な柔軟性を獲得するストレッチです。

◎クールダウンには静的ストレッチ

運動後に静的ストレッチを行うことによって
筋肉内にたまった老廃物を排出し筋疲労を
回復させ、関節可動域の低下を防ぐことが
でき、結果的に柔軟性を向上させることが
出来ます。

継続的に毎日行うことが重要です。

◎実施上の注意

- 筋温の高い状態で行うこと(運動後等)
- 最終姿勢を約30秒間保持
- 軽く張りを感じ、呼吸のできる程度で行う
- 筋肉の伸びを頭で認識しながら行う

三角筋



- 右腕を体の前に伸ばす
- 左の腕で前に伸ばした腕を体側に抑え込むようにする

上腕三頭筋



- 右腕を上にあげ肘を頭の後ろに曲げる
- 左手で右肘をつかみ頭の後ろに引っ張る

上腕二頭筋



- 肘を伸ばした状態で肩を水平にあげ手のひらを下に向ける
- 壁に手を掛けて肩を前に出すようにする

前腕伸筋群



- 肘を伸ばした状態で手のひらを下に向ける
- 反対の手で手の甲をつかみ手首を曲げるように引っ張る

前腕屈筋群



- 肘を伸ばした状態で手のひらを上に向ける
- 反対の手で指先をつかみ手首を曲げるように引っ張る

大胸筋



- 肘を曲げた状態で手のひらを前に向け壁に腕を付ける
- 肩を前に出すようにする

広背筋



- 立位で片方の腕を伸ばしもう片方の手で伸ばした肘または手首をつかむ
- つかんだ肘を引っ張りながら体を横に倒す



- 四つ這いの姿勢から片方の腕を伸ばし手のひらを上に向ける
- もう片方の手を上に向けた手のひらに重ね、腰を後ろに引くようにする

大腿四頭筋



- 両肘を直角に曲げた状態で仰向けになり、ストレッチさせる方の膝を曲げる
- 足首は真っ直ぐ伸ばしお尻の横につける
- 余裕があったら肘を伸ばし仰向けになる

大腿四頭筋②



- 横向きでストレッチさせる方の膝を曲げる
- 足首を持ち、踵をお尻につけるようにする

ハムストリングス



- 長座位の姿勢から片方の膝を曲げ、足裏を伸ばしている方の膝の内側にあてる
- 股関節から体を倒していき伸ばしている方のつま先をつかむ
- この時右図のように背中が丸まらない様に気を付ける

ハムストリングス2



- 立位で足を前後に開き、ストレッチさせる方の膝を伸ばしたまま股関節を曲げていく
- もう片方の膝は軽く曲げバランスをとる

腸腰筋



- 足を前後に開き膝立ちの状態になる
- ストレッチさせる方の足を後方に引き足首を伸ばす
- 身体が前に倒れない様に前方に体重をかける

下腿三頭筋



- 足を前後に開き前に出した足の膝を軽く曲げ、体を前傾させる
- 後ろに出した足の膝は伸ばしたまま踵を床につける
- 両脚のつま先は正面を向く様にする

- ストレッチさせる方の膝をまっすぐ前方に深く曲げる
- 股関節に体重を乗せながら足首を曲げていく

前脛骨筋



- 立位の状態でストレッチさせる足のつま先を地面に着け、押し付けるようにする

大殿筋



- 体育座りの姿勢からストレッチさせる方のくるぶしをもう一方の膝の上に乗せる
- 後ろに手を着き体重を支え、顔を正面に向け胸を張る

中殿筋



- 長座位の姿勢からストレッチさせるほうの膝を曲げ、伸ばしている方の足にクロスさせる
- 両腕で膝を抱え胸の方に引き寄せる
- 顔をまっすぐ前に向け、背中を伸ばすようにする

大腿筋膜張筋



- 足を前後に開き膝立ちの状態になる
- ストレッチさせる方の足を後方に引き足首を伸ばす
- ストレッチさせる方の足と同じ側の腕を上げ反対方向に体を倒す

大腿筋膜張筋2



- 体育座りの姿勢からストレッチさせる方の膝の外側にもう一方の足の外くるぶしを乗せる
- そのままストレッチさせる方の膝を内側に倒す

内転筋



- 足を左右に開きストレッチさせる方の膝を伸ばしつま先を正面に向け固定する
- 反対の膝を軽く曲げ、両手を着き軽く体重を掛けていく

内転筋2



- 長座位の姿勢から片方の膝を曲げ、足裏を伸ばしている方の膝の内側にあてる
- ストレッチさせる方のつま先を正面に向け寝せるようにする
- 膝を曲げている側に体を倒していく

LABO  仁接骨院

塩釜市北浜1-5-38

☎ 022-362-1046

www.jinsekkotsuin.com