

動的(ダイナミック)ストレッチ

◎効果

動ける体を準備、ケガの予防

- 体温上昇の促進
- 動的柔軟性の向上
- 複数の関節が1つのストレッチに関与
- 競技の特異性に合わせて行える
- パフォーマンスの向上

◎実施上の注意

ゆっくり開始し、回数、セット毎に徐々に関節可動域、スピードを上げていく。

肩甲骨1



- 腕を前に伸ばし肩、肘、手首を水平にする
- 肘を曲げながら腕を後ろに引く
- この時に腕や肩に力を入れずに肩甲骨を寄せるように意識する

肩甲骨2



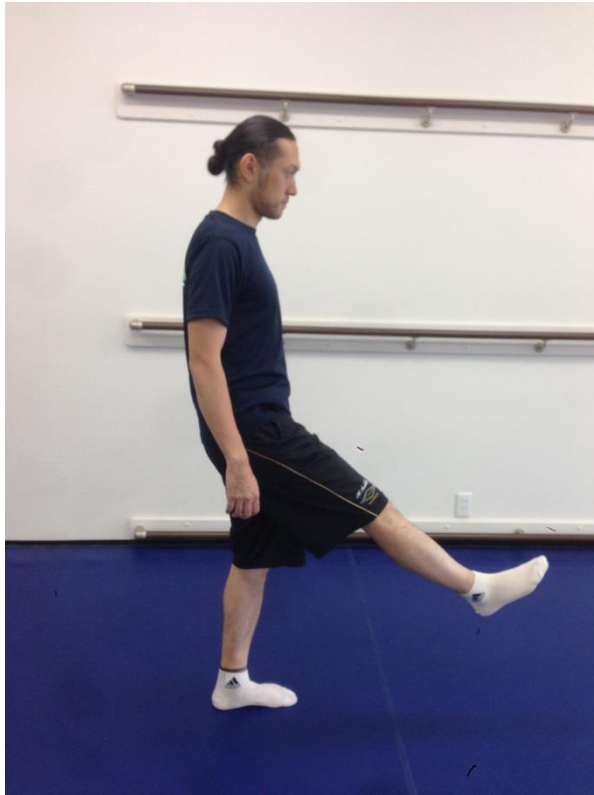
- 腕を上には伸ばす
- 肘を曲げながら下に引いてくる
- この時に腕や肩に力を入れずに肩甲骨を寄せるように意識する

肩甲骨3



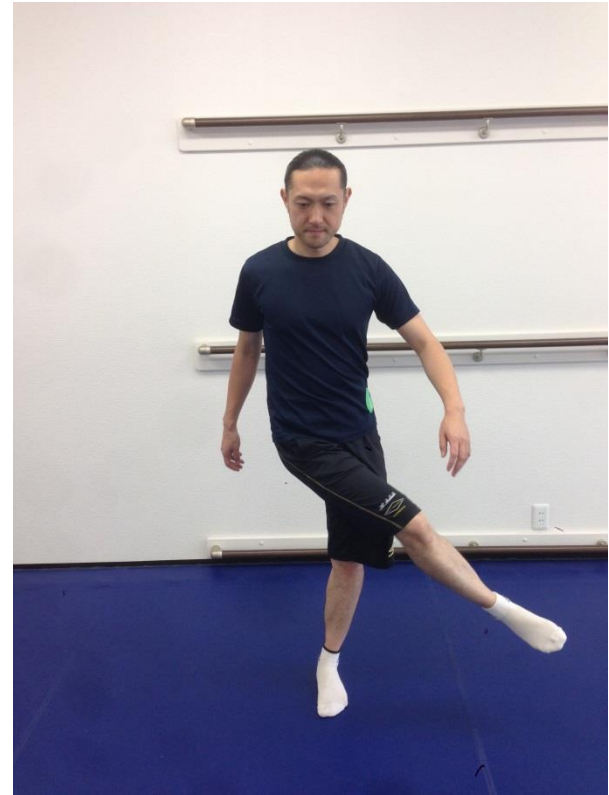
- 腕を前に伸ばし肩、肘、手首を水平にする
- 右肘を後ろに引きながら体を回旋させていく
- この時に引いていく肘を目で追いながら顔も回旋させる

股関節1



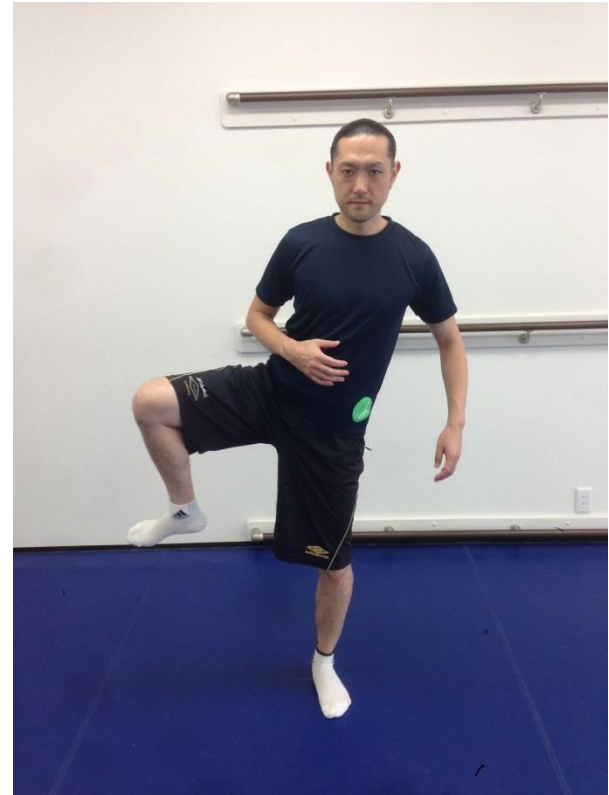
- 膝を伸ばしたまま足を前方に振り上げる
- 反動をつけずに自然に動かせる範囲で行う

股関節2



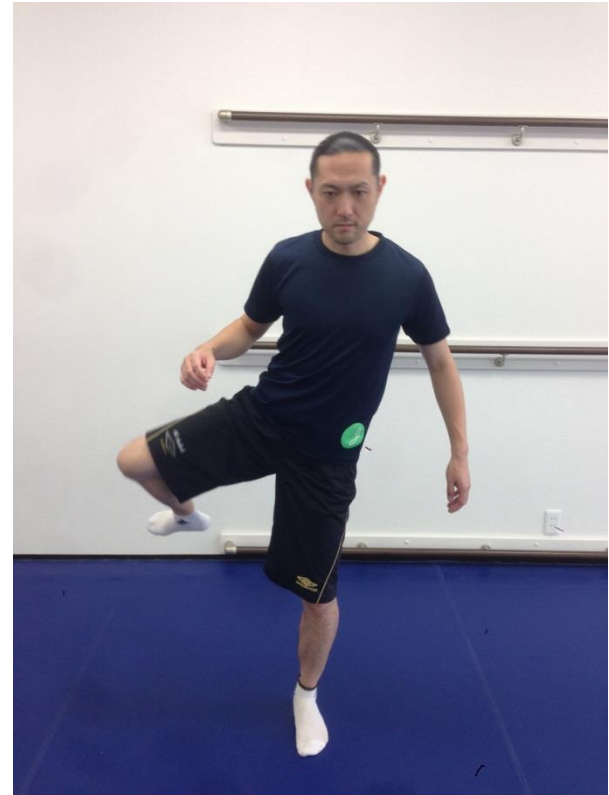
- 膝を伸ばしたまま足を外側から内側に振り上げる
- 反動をつけずに自然に動かせる範囲で行う

股関節3



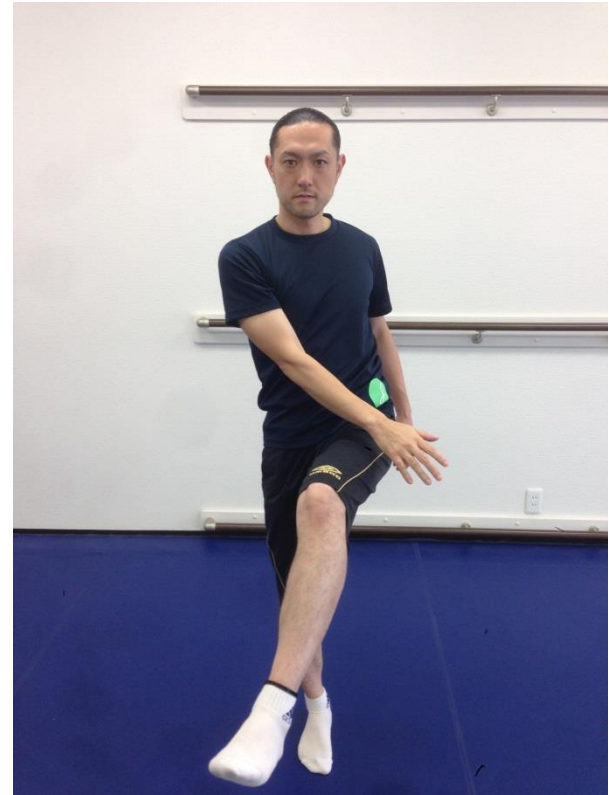
- 股関節を後ろから前に回してくる
- 反動をつけずに自然に動かせる範囲で行う

股関節4



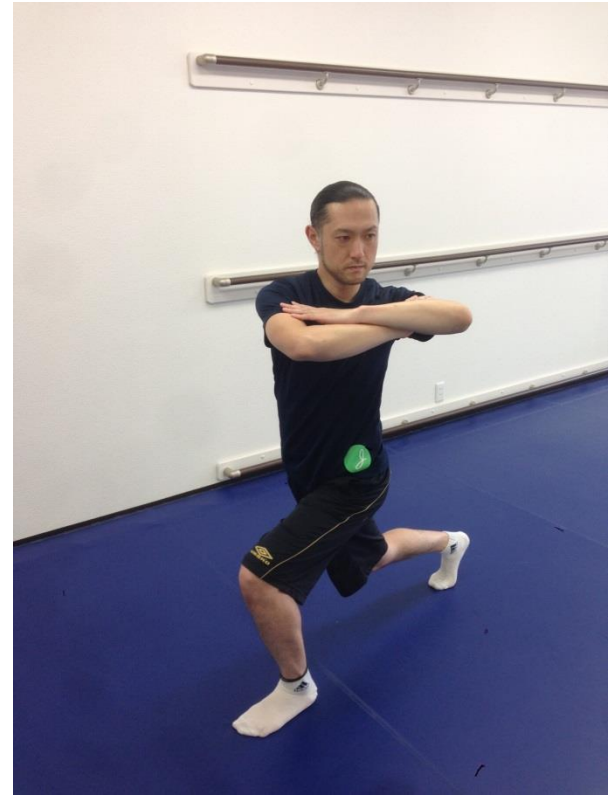
- 股関節を前から後ろに回してくる
- 反動をつけずに自然に動かせる範囲で行う

上半身と下半身の連動



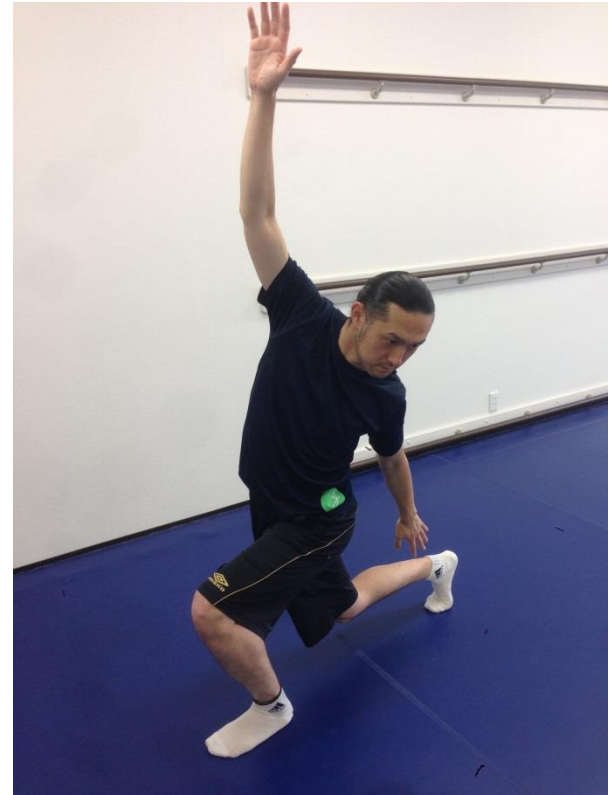
- 左足を斜め前に振り上げると同時に右の腕を上から斜め前に振り下ろす

脊柱1



- 前方に足を踏みだし、体を回旋させる

脊柱2



- 前方に足を踏みだす。踏み出した足と反対の腕を上げ体を横に曲げる
- 反対の手は後ろに残った足のかかとをタッチする様にする

LABO  仁接骨院

塩釜市北浜1-5-38

☎ 022-362-1046

www.jinsekkotsuin.com