

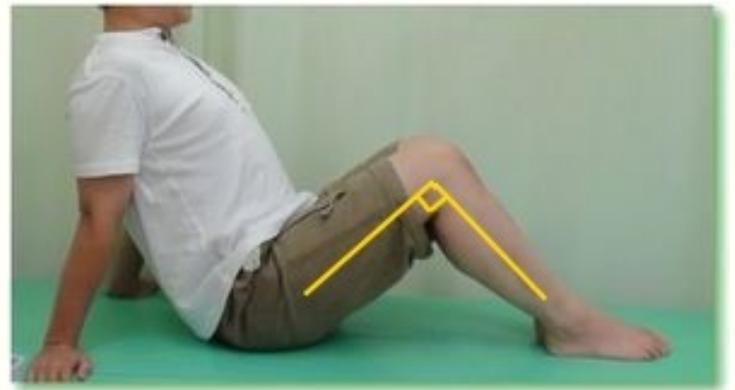
第39回【大殿筋のストレッチ】

大殿筋は、お尻の筋肉の中でも、もっとも大きく、強い力を発揮する筋肉です。この筋肉は、股関節を伸ばす動作や、外に捻る動作をするときに使う筋肉です。運動の時はもちろん、また、骨盤を後に引っ張る働きもする為、腰にも影響を与える筋肉なので、常にストレッチを行い、筋肉の緊張を緩和させ、ケガの予防のためにもしっかりと行いましょう。今回は、大殿筋のストレッチについてお話ししましょう。

■※■ 右大殿筋のストレッチ ■※■



①床にすわり両足を前にそろえて出し、膝を伸ばします。両手を体の後ろについて、上半身を少し後ろに倒します。



②両膝を90度くらいまで曲げ、足の裏を地面にしっかりつけて、つま先を前方に向けます。この時、上半身は少し後に倒したままで背中が丸くならないようにします。

■※■ さらに強く大殿筋をストレッチするとき ■※■



③右足首を左足の膝にかけます。この状態で10秒くらい数えて元に戻します。これを2～3回繰り返します。

※ 左足も同じように行います。



通常ストレッチの状態から左膝をさらに強く曲げ、左足のかかとを左のお尻に近づけるようにします。左足のかかとを左のお尻に近づければ近づけるほどストレッチの強さが強くなり、筋肉への刺激が強くなります

※注意※

引き寄せる際には軽く引っ張られているぐらいの強さで行い、強く引っ張り過ぎないようにしましょう。