

第63回【腹筋（腹直筋）のストレッチ】

腹直筋は、おなかの前にある筋肉でおへその両側にあり、骨盤から肋骨の前の着いている筋肉です。腹直筋は、上半身を前屈する動きに使われ、背筋と反対の動きをすることで身体のバランスを保ち、状態を安定させる重要な役割をしているので、スポーツだけではなく、日常生活でもよく使われます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行いましょう。今回は、腹直筋のストレッチについてお話ししましょう。

■※■ 腹直筋のストレッチ ■※■



①うつ伏せになり、足をまっすぐに伸ばして、つま先は揃えて伸ばし、両手を顔の下に置きます。

②両腕を肩幅に開き、両肘を肩の下に着き、上半身を少し起こします。この時に、片方の肩が上がったり、すくめ姿勢にならないように注意しましょう。



■※■ さらにしっかり伸ばした時は… ■※■

左右に分けて行います。

右側を伸ばすときは、右手を顔の下に着き、左手を身体の横に着くと、しっかりと伸ばされます。

左側を伸ばすときは、左手を顔の下に着き、右手を身体の横に着くと、しっかりと伸ばされます。

③指を少し開いて両手のひらを肩の下に着き、両肘を伸ばして上半身を持ち上げます。この時に、胸を張り、背中が丸まらないように注意しましょう。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。

このストレッチは、腰を反って行うため、腰に痛みがある方やストレッチの姿勢で痛みが出る方は、行わないようにしましょう。

※注意※

ストレッチの際には筋肉が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。あいはら鍼灸整骨院