

あいはら鍼灸整骨院のホームページができました。

<http://www.aihara-seikotsu.com> にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

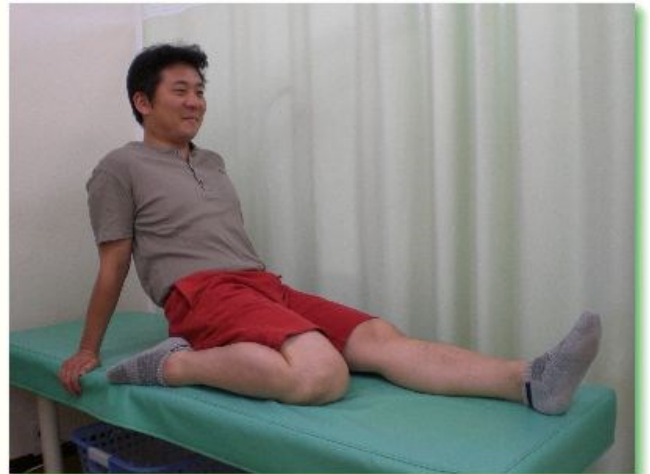
第71回【スポーツ別のストレッチ1<サッカーやフットサル>】

グラウンドを激しく走り回り、足でボールを扱うサッカーやフットサルでは股関節周りのストレッチが非常に大切ですので、ストレッチメニューとしては以下のメニューを中心に行うとよいでしょう。

■※■ スポーツ別のストレッチ1<サッカーやフットサル> ■※■



①大腿内転筋のストレッチ
(第49回院長通信参照)



②大腿四頭筋のストレッチ
(第37回院長通信参照)



③ハムストリングのストレッチ
(第55回院長通信参照)



④大殿筋のストレッチ
(第39回院長通信参照)

(ウォーミングアップでは2~3セット行い、クールダウンでは1~2セット行うとよいでしょう。)
上記の様なストレッチや、さらに体幹部や上半身のストレッチ加えて行い、パフォーマンスの向上やけがの予防のためにもしっかりと行いましょう。

※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。