

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。

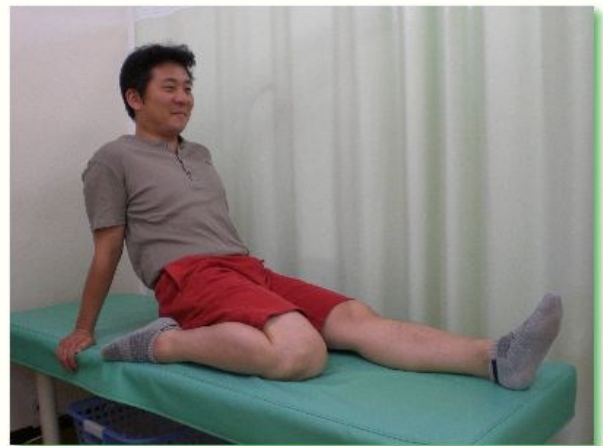
第75回【スポーツ別のストレッチ5<バスケットボール>】

バスケットボールでは、全身運動であることはもちろんですが、コートの中を激しく走り回り、ジャンプやターンを繰り返すため、股関節周辺や大腿部の筋肉、また、シュートなどでも腕や上半身も非常に重要な役割をしますのでストレッチをしっかりとこないましょう。

■※■ スポーツ別のストレッチ5<バスケットボール> ■※■



①ハムストリングのストレッチ
(第55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)



③三角筋のストレッチ
(第43回院長通信参照)



④上腕三頭筋の外側・内側のストレッチ
(第52・53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。)
上記のストレッチを行い、さらに体幹部など全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。