

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38回【ふくらはぎのストレッチ】

ふくらはぎの筋肉は、足のケガの中でも非常に肉離れの発生頻度が高く、また筋肉の緊張状態が強くなり、その状態が持続するとアキレス腱の障害の発生の原因にもなってしまいます。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、ふくらはぎのストレッチについてお話ししましょう。

■※■ 右ふくらはぎのストレッチ ■※■



①背筋を伸ばしてまっすぐ立ち、足は肩幅程度に開きます。



②左足を前に出します。この時に開く幅は、自分の歩幅の2倍程度として、開き過ぎないように、また、左右にふらつかないようにバランスをとります。



③左ひざを軽く曲げて、両手を左足の太ももの上において、重心を前に移します。この時に、右足のかかとが地面から離れないようにします。また、姿勢が猫背にならないように、右足と上半身が一直線になるようにします。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。

※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、強く引っ張りすぎないようにしましょう。

■※■ 座って行うストレッチ ■※■



右足を前に出し、左足を後に引いてたたみます。両手を右ひざにおいて上半身を太ももにつけるように前に倒し、重心を前かけると右足のふくらはぎが伸ばされます。この時に、上半身が太ももにしっかり密着するぐらいまで、前に倒すことがポイントです。