

# あいほ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51回【上腕二頭筋のストレッチ】

上腕二頭筋は、腕の前側にあり、肩から肘にかけて着いている筋肉で①長頭（ちょうとう）と②短頭（たんとう）の2つがあります。主に使われる動作は肘を曲げる動作で、いわゆる「ちからこぶ」の筋肉です。どのスポーツにも良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と行いましょう。今回は、上腕二頭筋のストレッチについてお話ししましょう。

### ■※■ 右上腕二頭筋のストレッチ ■※■



①顔を前に向けて、リラックスした姿勢でまっすぐ立ちます。この時、足は閉じた状態です。



②右腕を後ろに伸ばし、肘も指もしっかり伸ばします。この時に上半身と腕の角度は、45度くらいにします。腕と上半身を捻らないように注意します。



③肘を伸ばしたまま、右の手のひらを上に向けて、右腕を後ろに伸ばします。この時に顔を少し左に向けるとさらにストレッチが強くなります。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。  
※左側も同じように行います。

### ※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。

### ■※■ 上手くできないときは… ■※■



壁を使うと簡単に行えます。壁から20～30cmくらい離れて、壁の横に立ちます。右腕を後ろに伸ばし右の手のひらを壁につけます。この状態で、上半身を左に捻っていくと上腕二頭筋がストレッチされます。上半身を捻れば捻るほどストレッチが強くなりますので、自分でもストレッチの強さに注意して行いましょう。