

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52回【上腕三頭筋の内側のストレッチ】

上腕三頭筋は、腕の後面にあり、肩から肘にかけてついている筋肉で①長頭②内側頭③外側頭の3つからなります。これらは、それぞれ肘を伸ばすのに大きく関わっています。具体的には、物を腕で押すときや、スポーツでは、ラケットを振るときや、ボールを投げるときなどにも使われますので、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、上腕三頭筋の内側（内側とは主に①の長頭と②の内側頭のことを指します。）のストレッチについてお話ししましょう。

■※■ 右上腕三頭筋の内側のストレッチ ■※■



①足を肩幅程度に開き立ちます。右腕を挙げて肘を曲げて、手のひらを頭の後ろにおきます。このときに、背筋をしっかり伸ばし、背中が丸まらないようにしましょう。

②左腕を挙げて、頭の後ろを通して左手で右肘をつかみます。左腕は頭の上ではなく、頭の後ろを通すようにしましょう。このときも、背筋をしっかり伸ばしておきましょう。



③左手で右肘を左側に引っ張って行きます。このときに、胸をしっかりと張り首を倒さないようにしましょう。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。
※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。

■※■ 体のかたい人は… ■※■



体がかたく、どうしても左手で右肘をつかめない人は、左手で右手首をつかんで行っても良いでしょう。ただし、引っ張るときは、ゆっくりと少しずつ行うようにしましょう。急に引っ張ったり、強く引きすぎないようにしましょう。