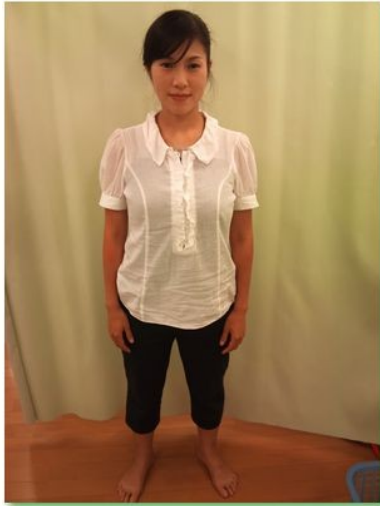


第62回【広背筋、大円筋のストレッチ】

広背筋は、腰から背中、そして腕までと非常に広い範囲にわたっている筋肉です。大円筋は、肩甲骨から腕にかけて着く筋肉です。この両方の筋肉は、肩の運動のわきを締める動作や内捻りの動作の時に働き、ボールを投げるときやラケットを振るときなどでよ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、広背筋、大円筋のストレッチについてお話ししましょう。

■※■ 右広背筋、大円筋のストレッチ ■※■



①足を腰幅に開き、背筋を伸ばしまっすぐに立ち、正面を向きます。



②上半身をできるだけ前屈していきます。両腕は脱力して体の前に下げておきます。この時、両膝は軽く曲げてかまいません。



③右腕を内側に捻り、左足の外側を握ります。この時に、右手の小指がつま先側、親指がかかと側にくるようにしましょう。この体勢でおなかをひいて、身体を右斜め上に持ち上げるイメージで伸ばしていきましょう。顔を右に向けるとストレッチの強さが強くなります。

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。

ストレッチの強度をさらに上げるには両足の幅を広くすると強くなります。

■※■ 立って行うのがつらい方は… ■※■



座って行いましょう。座って両足を前に出し、両膝を軽く曲げて、右腕を内側に捻り左足の外側を持ちます。この体勢でおなかをひいて、身体を右斜め後ろに引っ張るイメージで伸ばしていきましょう。

※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。