

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76回【スポーツ別のストレッチ6＜水泳＞】

水泳の選手は、一般の人と比較すると上半身の筋肉が非常に発達していることから下半身のストレッチも大切ですが、上半身を酷使するスポーツなので肩関節周辺や胸部や背部を中心に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6＜水泳＞ ■※■



①広背筋、大円筋のストレッチ
(第62回院長通信参照)



②棘下筋、小円筋のストレッチ
(第42回院長通信参照)



③三角筋のストレッチ
(第43・44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と行いましょう。

※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。