

自宅でできる簡単ストレッチ ～下肢編～



①太ももの前面のストレッチ

寝そべったときに上側になった膝を曲げ、お尻に足がつくように引っ張ります

持ったつま先を引っ張り、太ももの前の筋肉を伸ばします



②股関節のストレッチ

あぐらのような形で座り足の裏を合わせます
合わせた足を出来るだけ自分の体の方に引き寄せ身体を前に傾けましょう
股関節の筋肉を伸ばします

Point

背中が丸まっているとストレッチ感が得られにくくなるため背筋を伸ばしましょう



③太ももの後面のストレッチ

両脚を伸ばした状態で座ります

この時に片脚を曲げ、曲げた方の足裏が反対側の内ももに触るようにして座りましょう

背中をまっすぐ伸ばした状態で、伸ばしている脚の方に向けて身体を前に傾けましょう

太ももの裏側の筋肉を伸ばします



【自分のペースで行いましょう】

身体の柔軟性は人によって異なります。

周囲と比較せずに、自分の気持ち良いと思えることが大切です。

運動をする際の注意点

- 息を止めないようにしましょう
※数を数えながら行うのがオススメ
- 反動をつけないようにしましょう。
- 無理に痛みのあるところまで伸ばさないようにしましょう。
- 心地よい範囲で 20～30 秒伸ばしましょう

効果

- ケガの予防
- 関節の可動範囲を広くし、体の柔軟性を向上させる
- 全身の血流を良くし、疲労の回復を早める
- 肉体的、精神的な緊張をやわらげリラックスするとともに、気分も爽快になる

行わない方がよい場合

- 伸ばしたい筋肉あるいは関節周囲の痛みが強い時
- ケガの直後または治療中

