

浦和シニア 腰痛予防ストレッチと運動 メニュー ②伸ばす(反る)と痛いタイプ

こんな時に行います

- ・立った状態での後屈(後ろへ反る動き)が固い
- ・腰を伸ばす、体を起こす動きで痛い
- ・動きとしては、守備の際の高いボールの処理など

ストレッチ・運動をする時の注意

- ・息を止めずに行う。(筋肉をゆるめるため)
- ・『いきおい』をつけずに、ゆっくり筋肉を伸ばす(ストレッチの目安の時間は1回20~30秒)。
- ・1つのストレッチを左右それぞれ、2回~3回行う。
- ・伸ばす筋肉を確認する。
- ・運動は回数よりも正しいフォーム、正しい力の入れ方で行う

1. 肩甲骨の間の背骨のストレッチ



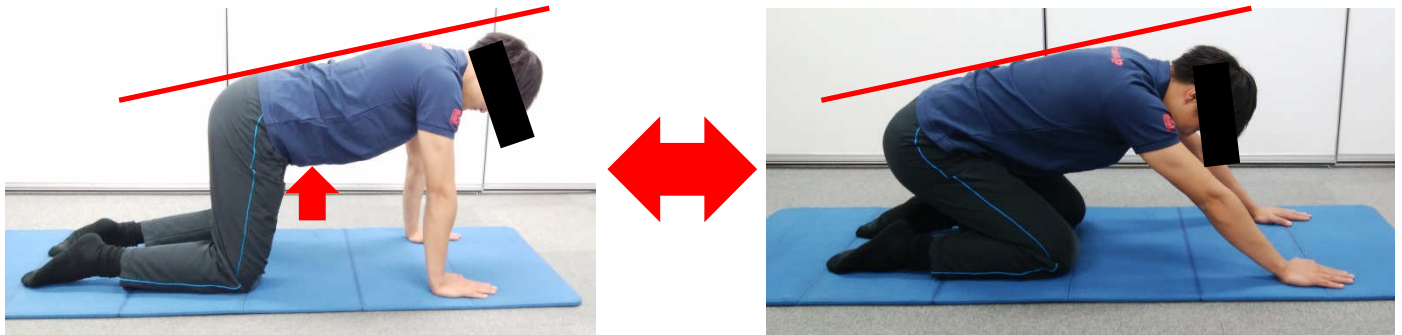
- ・仰向けに寝た状態から、膝を立てます。
- ・おへそを、軽く背中に近づけるようにして、そのまま保ちます。(呼吸は続けてください)
- ・肩甲骨の間の背骨に、丸めたバスタオルを入れて。深呼吸を行います。
- ・腰に痛みや違和感がある場合は、バスタオルを薄いものに変更します。

2. 股関節の前面の筋肉のストレッチ



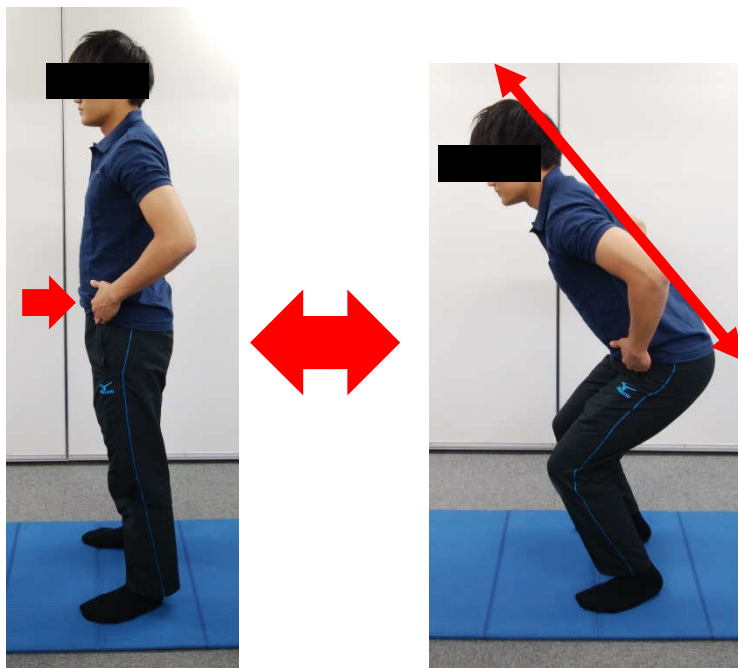
- ・片膝をついた状態で、おへそを背中に近づけるように、軽く力を入れます。
- ・そのまま、体全体を前方へ移動し、後ろ側の足の前面の筋肉を伸ばします。
- ・背中が反らないように注意します。
- ・左右両方行います。
- ・腰がそってしまわないように、十分注意します。

3. 四つ這いで股関節を曲げるストレッチ



- ・四つ這いの姿勢を取ります。
- ・おへそを、軽く背中に近づけるようにして、そのまま保ちます。(呼吸は続けてください)
- ・背中を真っ直ぐに保ったまま、お尻をゆっくり後ろに下げていきます。
- ・動きが止まったら15秒ストレッチをして、もどる動きを10回程度くりかえします。
- ・回数を重ねてすこしずつ柔らかくしていきます。

4. 股関節をしっかり曲げる、お腹の圧を高めるスクワット



- ・良い立ち姿勢を取ります。
- ・おへそを、軽く背中に近づけるようにしてそのまま保ちます。(呼吸は続けてください)
- ・足の付け根(しわがある部分)に手を当てて曲がる部分を確認します。
- ・手を当てた場所を中心に動くようにスクワットをします。
- ・お尻と頭の距離を伸ばすようにイメージします。
- ・足の裏は前後、左右に体重が均等にかかるようにします。
- ・5分程度継続して行います。

終わりに

ケガを予防して、良いパフォーマンスでプレイするには、自分自身で体の管理を行う事が大変重要です。ストレッチの方法など、不明な点があればご連絡ください。