

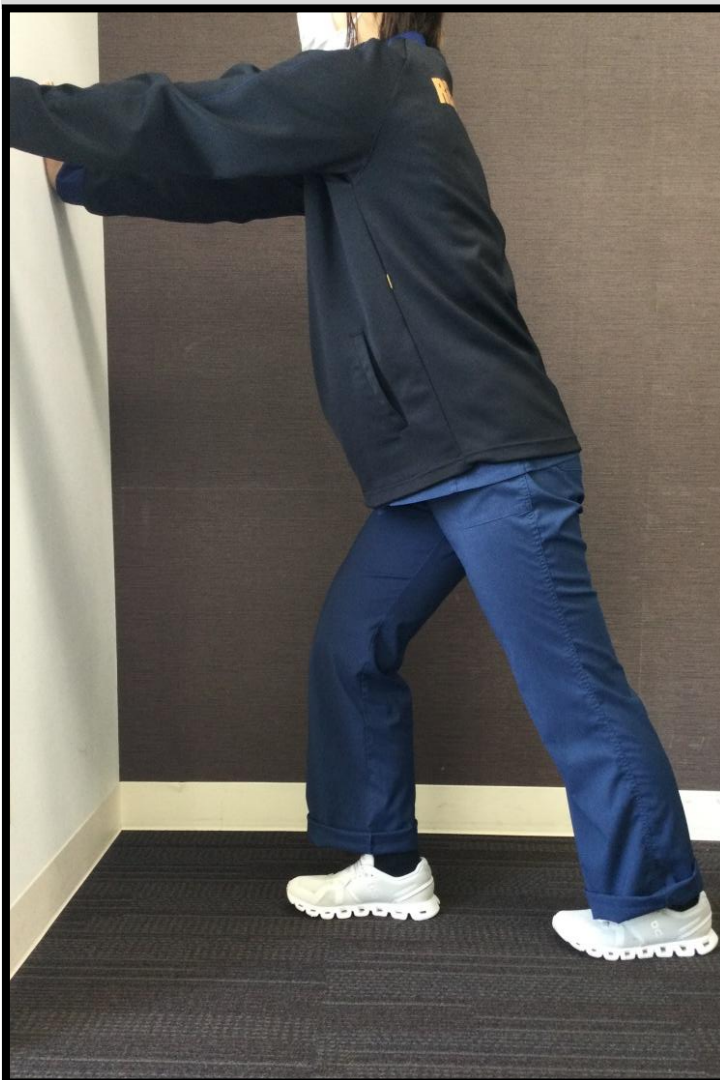
肉離れ予防に必要な動的ストレッチ

大腿二頭筋の動的ストレッチ



- ・ ①座位で膝を伸展して前方に踵を着く
- ・ ②腰を曲げないように股関節から屈曲するイメージで体幹を前傾することで大腿二頭筋（太ももの裏）に伸張刺激を加える
- ・ ①-②をリズミカルに1,2分程度繰り返す

下腿三頭筋の動的ストレッチ



- ・ ①ストレッチする側の下肢を膝伸展位で後方に引いて前方の壁に手を着く
- ・ ②前方の膝を屈曲して後方の下腿三頭筋（ふくらはぎ）に伸張刺激を加える
- ・ ①-②をリズミカルに1,2分程度繰り返す