

■No.4 野球・ソフトボールの前後のストレッチ■

主に使う筋肉：肩周辺・腰・背部・上腕・前腕部・大腿部

このスポーツは、スピードや瞬発力、そして全身の柔軟性を必要とします。ポジションによって動きが異なります。自分のポジションに合わせたストレッチを行いましょ。特に終了後は多く使用して疲労している部分のストレッチを行って下さい。バッティングや投球によって使われる筋肉、腰背部や肩、肘、上腕についても練習前後にきちんとストレッチしましょ。特に早朝の練習や試合前には、念入りにアップをしてアキレス腱や大腿部、足首、腰、肩、肘、手首などしっかりとストレッチしましょ。筋肉の可動域を広げケガの防止に役立ちます。

【1】 左右10秒間



【2】 5秒間×3回



【3】 左右10秒間



【4】 左右30秒間



【5】 左右15秒間



【6】 左右20秒間



【7】 左右の足首を前後10回ずつ回す



【8】 左右30秒間



【9】 左右20秒間



【10】 30秒間



【11】 30秒間、膝を上下に動かす



【12】 30秒間、膝を上下に動かす

【13】 5秒間×3回

【14】 左右20秒間





【15】 5秒間×3回

【16】 左右20秒間



【17】 20秒間

【18】 20秒間、いろんな角度で

【19】 左右15秒間



【20】 左右20秒間

【21】 左右20秒間

【22】 手幅を変えて肩を返す。3回

【23】 5秒間×3回



Copyright (C) [杉田接骨院] All Rights Reserved. <http://www.sugisetsu.net/>