

1. ストレッチ



両手を頭の後ろに組んで顎を胸につけて、後頭部から腰の付け根(脊柱起立筋)まで伸ばす



片手で耳を押さえて反対側の耳を肩につける(僧帽筋・斜角筋を伸ばす)

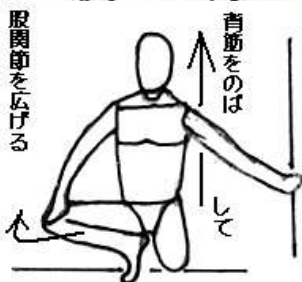


顎の部分を手掌で押して首を捻り、足首まで捻れを感じるように身体全体を捻り、身体全体を捻れをとる。

肩周りのストレッチ 肘を頭の真後ろに持ってきて、手で肘を押しながら、胸に倒す。



このストレッチで伸ばされる筋内の神経支配は首の5番目〜胸椎の1番目になる。筋が突き出たり、腫排上ったりする上、神経神経が痛む。筋肉が伸びない。



股関節を広げる
背筋をのび
して

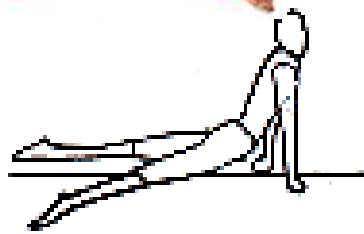
広背筋(脊髄神経C6.7.8) 脇筋のストレッチは首が硬いと右が伸ばせ ない
胸下筋(前甲上神経C5.6)



身体の回旋
首から臀部まで捻ります
背椎に詰まった感じが
ないか捻りにくい方向
はないかみる
ハードルなどで、左右異なる脚の動きをすると背椎の捻れが生じます。特に腰椎3番目がずれやすくと大腿前側が重くなります。そういわずれをなくすつもりでやりましょう。

股関節前側のストレッチ
股関節前側の筋肉は腸腰筋・大腿四頭筋・縫工筋・大腿筋・腹斜筋などが
あります。これらの筋肉をきちんと伸ばして
腰は入った動きが出来るようにしましょう

サイドランジ

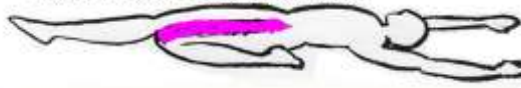


足を持って上体を前に倒す



両手で片足をつかんで顔につける

大腿四頭筋のストレッチ 大腿神経(L2.3.4)の神経支配
膝蓋の前方部分が伸びる。つまむこのストレッチがつかぬります。



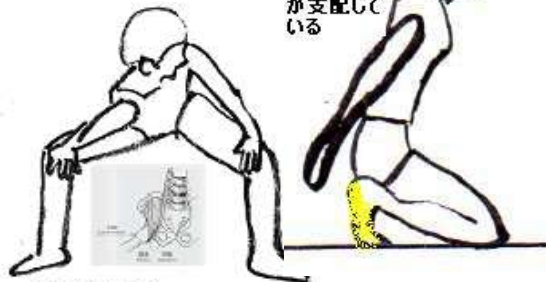
前脛骨筋のストレッチ



深腓骨神経(L4.5,S1)
背中の筋肉が硬くなったり、腰椎の4.5が捻れたりすると、痛くなったり、筋力低下が起これたりします。ハードル選手がよく硬くなります。

足裏のストレッチ

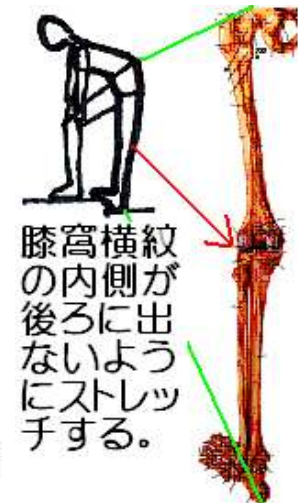
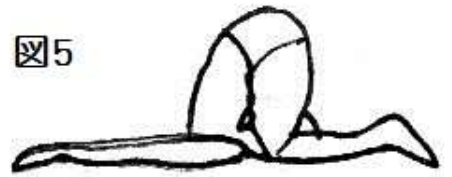
足の筋肉は腰骨(L5.S1.2) 浅腓骨神経(L4.5.S1)が支配している



オープンスクワット 硬くなった腸骨筋を緩めて閉じた腸骨を開きましょう。



図5



膝窩横紋の内側が後ろに出ないようにストレッチする。

下肢の後側はほとんど仙骨神経支配です。仙骨がずれていると仙骨神経の働きが弱
ハムストリングス 大腿二頭筋(坐骨神経S1.2.3/L5.S1.2)

半腱様筋(坐骨神経S1.2.3/L5.S1.2)

下腿三頭筋 腓腹筋(脛骨神経S1.2) ひらめ筋(脛骨神経S1.2)