

運動
前後の

おすすめストレッチ

今回は運動前後におすすめのストレッチをご紹介します。運動の前にはゆっくり伸ばす静的ストレッチだけでなく、反動をつけて行う動的ストレッチにより関節の動きや筋肉の柔軟性を高め、筋肉の温度を上げて運動に向け準備をします。運動後には時間をかけてゆっくりと筋肉を伸ばし、運動で使った筋肉のケアを行います。運動とストレッチをセットにして、効果的に運動を継続しましょう。

ストレッチの効果

- 柔軟性の改善
- 運動機能の改善
- 血行促進
- 代謝アップ
- リラックスできる

運動前

体を動かしながら筋肉を伸ばすストレッチがおすすめです。これから使う筋肉を刺激し体を動かしやすい状態に準備することができます。

POINT

- リズミカルに反動を利用して行う
- 勢いをつけすぎないようにする

上半身

各10回
×
2セット



- 1 胸の前に両腕を上げる
- 2 両腕を大きく横へ開き
1へ戻す

*腕を広げるときに大きく胸を張る

股関節まわり

各10回
×
2セット



- 1 左手で椅子の背もたれを持つ
- 2 左足を振り子のように前後に振る
- 3 反対側も同様に行う

*膝をできるだけ伸ばした状態で行う

運動後

ゆっくり長く伸ばすストレッチがおすすめです。使った筋肉を中心にゆっくりと伸ばし疲労した状態から回復させる効果があります。

POINT

- ゆっくり20秒かけて伸ばす
- 心地よいハリを感じるところまで伸ばす

肩・背中を伸ばす

各20秒
×
2セット



- 1 両足を肩幅に開く
- 2 両手を組んで前に伸ばす
ボールを抱えるように
背中を丸める

*ふらつきが心配な場合は
手すりなどにつかまり伸
ばしましょう

ふくらはぎ・太もも裏を伸ばす

各20秒
×
2セット



- 1 片足を一步前に出しかか
とを支点にお尻を後ろへ
ひく
- 2 反対側も同様に行う

伸ばしている筋肉を意識しながら息を止めないように自然な呼吸で行いましょう!