

大腿四頭筋を伸ばそう

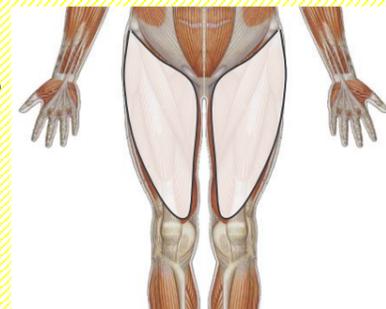


筋肉を伸ばすストレッチは、日常生活を快適にするためにとても重要です。そこで今回は、太ももの前面の筋肉に焦点を当てた、ストレッチをご紹介します。

大腿四頭筋とは？

太ももの前面の筋肉で、膝を伸ばす働きがあり、歩いたり、階段を昇ったりする時に使います。また、階段を降りる時や、ジャンプの着地などスピードを緩める時のブレーキ動作にも使います。日常生活で使う場面が多いので、硬くなりやすい筋肉です。

前面



大腿四頭筋が硬くなると…

骨盤が前傾姿勢（反り腰）になりやすい
腰痛の原因の一つになる



ストレッチで
柔軟性を上げよう！！

ストレッチ方法



- 両膝を立てて、片側に倒す
- 重なっている上の足を後ろに引きつま先も後ろに向ける
- 上体を後ろに倒す



- 椅子に座り、お尻の半分を椅子の外側に出し手で足を持つ
- 逆側の手で椅子をおさえる

手が届かなかったら…



- 足の甲にタオルを引っ掛け後ろに引っ張る



- 横向きに寝転がる
- 上の足を持ち、かかとをお尻に近づける

手が届かなかったら…



- 足の甲にタオルを引っ掛け後ろに引っ張る

注意点

- 腰が反らないようにする
- かかとをお尻に近づける
- 股関節を曲げないようにする

ストレッチのポイント

- 反動をつけない
- 呼吸を止めない
- 無理をしない
- 時間は10～30秒

柔軟性には個人差があります。周りの人と比べずに、ご自身のペースで行ってください。また、今回ご紹介したストレッチも、ご自身にあったものを選択し、無理なく行いましょう。

