

2017.10月

VOL.31

TUコンディショニングレター

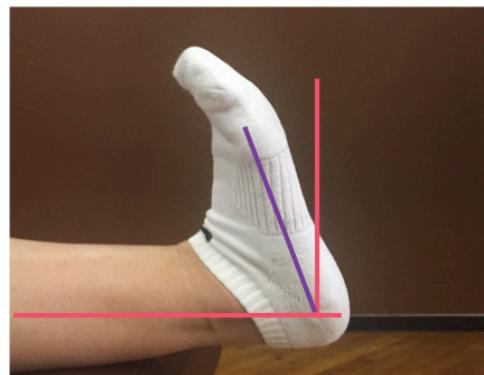
秋冬シーズン要注意!!～ふくらはぎの肉ばなれを予防～

まずはリスクをチェック～足首の可動域

足首は手前に20°曲がる可動域を有し、ふくらはぎの筋肉が固い状態だとつま先が持ち上がりずにアキレス腱や腓腹筋・ヒラメ筋といった下腿部に負担をかけます。また、足首の動きをかばって足裏への負担が増えたりすることもあります。

怪我の予防だけでなく、フットワーク能力向上のためにもこの筋肉が柔らかいことで地面からしっかりと力を発揮しスマーズな足運びが実現できますのでウォーミングアップやクールダウンなどに取り入れてみてください!!

予防のためのストレッチ



チェックする際には膝は伸ばさずに曲げた状態で行ってください。また、指を曲げて無理やり手前に倒す動作も発生しやすいため注意しましょう。

腓腹筋のストレッチ



壁に手をつき、膝を伸ばした状態で足を一步引き体重を前にかけてふくらはぎの表面をストレッチしていきます。

20~30秒を目安

ヒラメ筋のストレッチ



壁に手をつき、膝を曲げた状態で足を一步引き体重を前にかけてふくらはぎの奥側をストレッチしていきます。

20~30秒を目安

日常生活でもふくらはぎの柔軟性が高いことで歩行動作がスマーズになったり長時間の立ち姿勢が楽になっていきます。男性なら革靴・女性ならヒールなどお仕事で履くものによって以外と負担が大きくなっていることもあります。ストレッチとテニスを組み合わせることで、機能的で健康な下腿部を手に入れられるようにレッスン前後やご自宅でも積極的に行ってみてください!!

バックナンバーはこちらから!!

