ケガのない復帰と効率的にパフォーマンスを取り戻すために

ケガのない実戦復帰を目指すためのストレッチ ＆ エクササイズを新潟メソッド中心に抜粋しました．練習中だけではなく，自宅でも行うと更に効果的になります．

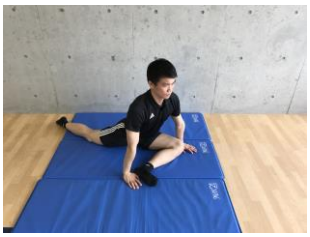
Ⅰ．大腿後面ストレッチ

■大腿前面と胸部をつけるようにしゃがむ（①）．
■膝の後ろで腕を組み，大腿前面と胸をつけたまま膝を伸ばし，大腿後面を伸ばす（②）．

Ⅱ．大腿前面ストレッチ

■左横向きに寝た状態で上側（右）の足首をつかみ，後方へ引きながら（股関節伸展），右大腿前面を伸ばす．下側（左）の股・膝関節は90度に曲げる．
■腰が反り過ぎないよう注意する．

Ⅲ．殿部・広背筋ストレッチ

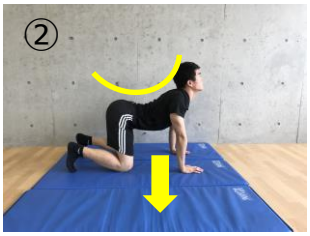


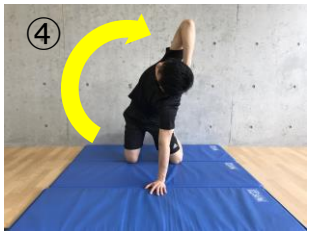
■前方に出した左脚の膝を90度に曲げ，右腕を前に出しながら身体を前方に倒し，左殿部と右広背筋を伸ばす．反対側も同様に行う。

Ⅴ．下腿ストレッチ

■後脚の膝を伸ばしながら重心を前に掛ける（①）．
■後脚の膝を曲げ、重心を下方に掛ける（②）．
■つま先は真っ直ぐ前に向ける．
■踵が地面から離れないように注意する．

Ⅵ．四つばい肩甲骨エクササイズ（CAT & DOG ①・②、TRS ③・④）





■①背中を丸めながら肩甲骨を広げる，②背中を反らせながら肩甲骨を寄せる運動を繰り返す．
■頭の後ろに手を置き，肘を真上に向けるように胸を回す（③・④）．