

成長期のスポーツ障害に配慮したストレッチ

流山ハンドボールクラブ

オスグット予防(膝の痛み)のためのストレッチ

正座をして大腿四頭筋(太ももの前部)を伸ばします。



足を前後に大きく広げ、少し沈み込みます。



シンスプリント(すねの痛み)のためのストレッチ

正座の姿勢から膝を少し上げてすねを伸ばします。



踵を床に着けつま先を引き付けます。



シーバー病(踵の痛み)のためのストレッチ

両足をそろえ、しゃがみます。



正座の姿勢でつま先を立て足の裏を伸ばします。



- これらは全て繋がっていますので、連続して行ってください。
- 呼吸を止めずに行ってください