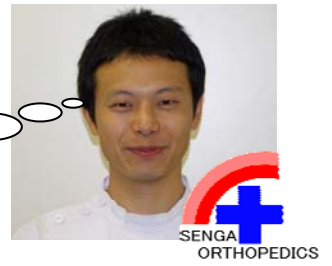


はじめまして。私は早稲田ユニテッドでトレーナーをしている「佐藤 靖洋」です。



筋肉痛っていいもの？わるいもの？

運動した後に痛くなるけど、いいの？
次の日に出る？それとも2日後？

運動前後でストレッチしよう！

ちほつせいきんつう
筋肉痛(遅発性筋痛:DOMS)
: 運動後しばらくしてから発現する
筋肉の痛み
運動した次の日に出る事が多いですね・・・
※運動した直後に出る痛みとは違います

年齢とともに感じますね・・・

久々に運動すると、筋肉痛になる事が多いですね・・・



痛い！

がんばり張り！お父さん・・・

肉離れの可能性もあるので注意しよう！

なんで起きるの？
: 運動中に起きた筋肉などの損傷
した後の炎症反応による刺激によって起きる

どうすれば予防できるの？
・ 運動に慣れること
・ 運動前のストレッチ
・ **運動後のストレッチ**

とにかく頑張ろう！

いきなり運動しない！

忘れずにやろう！

つまり！ ※通説の一つです

いいものでもない・・・
僕、個人的には心地よい時もあるが・・・

なので・・・

運動の前後でしっかりとストレッチをしよう！

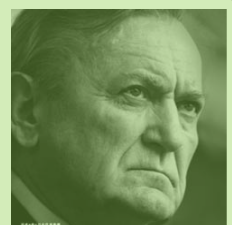
運動前 : 体をゆっくと動かしながら行う！
→ ゆっくと筋肉を伸ばすととともに、
徐々に体を動かしていく！

運動する準備ですね！

運動後 : 時間をかけて、筋肉を伸ばす！
→ たっぴいと時間をかけて、色々な
筋肉を伸ばして、筋肉痛を防ぐ！

体を休める準備ですね！

オシムの名言
肉離れ？ライオンに襲われた野うさぎが逃げ出すときに肉離れますか？
@日本脳卒中協会
@「オシムの言葉」



準備って重要なんですね・・・

運動後のストレッチの方法(応用編)



ストレッチは勢いをつけないで、20~30秒ゆっくと伸ばしましょう。無理には伸ばさなくて、ちょっと痛いけど気持ちいいくらいにしておきましょう！！



伸びている事を意識するといいですよ！

You'll never walk alone!
みんなで日本を元気にさせよう！

ふとももの筋肉 ぶくらはぎの筋肉 背中・お尻の筋肉
医療法人社団 啓生会 千賀整形外科

〒202-0014 西東京市富士町4-13-25 三浦屋2F 西武新宿線東伏見駅北口徒歩1分

TEL:042-450-0661 HP:<http://www2.tbb.t-com.ne.jp/ortho-keiseikai/>

何かありましたら、診察やご相談に来てください。