

どんな時にストレッチをするの？

ストレッチには**動的ストレッチ**と**静的ストレッチ**の二種類があります。
動的ストレッチは体を大きく動かし筋肉の伸び縮みをくり返すことで
筋肉の柔軟性と関節の可動性を向上し、**交感神経が優位**になります。

静的ストレッチは筋肉を伸ばして一定時間保持し、筋肉の緊張を和ら
げ、柔軟性を高め、**副交感神経が優位**になります。

運動前におすすめ ダイナミックストレッチ

動的ストレッチはダイナミックストレッチとも呼ばれ
伸ばしたい筋肉と反対の筋肉を交互に伸び縮みさ
せると同時に関節も動かすストレッチです。
ダイナミックストレッチは体全体を温めて血行を促進
し、筋肉の柔軟性と関節の可動性を向上します。

例：膝の屈伸運動など…



運動前におすすめ バリスティックストレッチ

動的ストレッチの一つに、バリスティックストレッチがあり
ます。筋肉を最大限に伸ばしている状態からリズムカ
ルに反動をつけて行うストレッチです。
陸上競技における短距離種目や跳躍種目、ゴルフや
サッカーなど、筋肉を急激に収縮させるようなパワーや
瞬発力を必要とするスポーツのパフォーマンスアップに
用いられます。

運動後におすすめ スタティックストレッチ

静的ストレッチはスタティックストレッチとも呼ばれます。筋肉を伸ばし
た状態で反動をつけず一定時間保持することで筋肉の緊張を和ら
げ、筋肉の柔軟性と関節の可動性を向上する効果が得られます。
また深呼吸をしながら行うことで副交感神経が刺激されリラックス
効果も得られます。

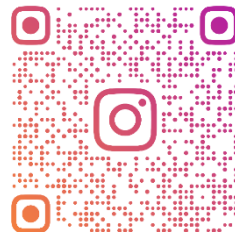


診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝

9:00~12:00 ● ● - ● ● -

15:00~18:00 ● ● - ● ● ▲ -

休診日：水曜、日曜、祝日 ▲9:00~13:00



NOKAOI_CLINIC

のかおい整形外科の
Instagram を開設しました！
当院の休診日や最新の情報
をお知らせいたします。
ホームページもあります！

☎0296-21-5880

〒308-0127 茨城県筑西市 関本下 1922-1

運動に興味がある、慢性的に痛みがとれない
などあれば、当院にお問い合わせください。