

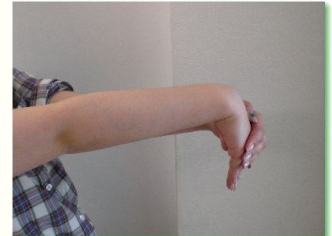
あいはら鍼灸整骨院のホームページができました。

<http://www.aihara-seikotsu.com> にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

第73回【スポーツ別のストレッチ3<テニス>】

テニスでは、ボールを強く、正確に打つための力やコートの中を素早く動き回らなければならないため上半身や下半身も重要になります。また、ボールを強く打つためには大胸筋、ラケットの微妙な動きは、前腕の屈筋群と伸筋群、フットワークでは股関節周辺の筋肉が重要な役割をしますのでストレッチをしっかりとこないましょう。

■※■ スポーツ別のストレッチ3<テニス> ■※■

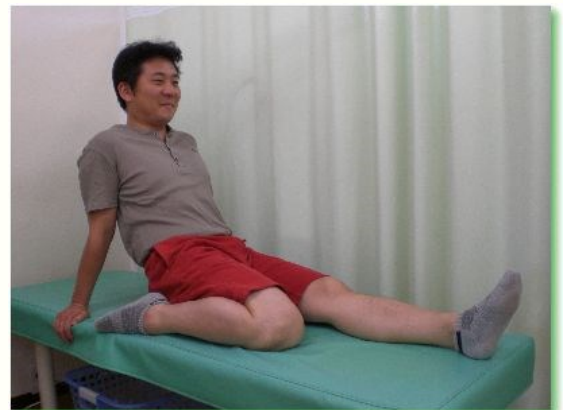


①大胸筋の上部・中部・下部のストレッチ
(第45・46・47回院長通信参照)

②前腕屈筋群と伸筋群のストレッチ
(第36回院長通信参照)



③ハムストリングのストレッチ
(第55回院長通信参照)



④大腿四頭筋のストレッチ
(第37回院長通信参照)

(ウォーミングアップでは2～3セット行い、クールダウンでは1～2セット行うとよいでしょう。)
上記のようなストレッチや、さらに体幹部や全身のストレッチ加えて行い、パフォーマンスの向上やけがの予防のためにもしっかり行いましょう。

※注意※

ストレッチの際には筋肉が軽く引っ張られているぐらいの強さで行い、強く引っ張り過ぎないようにしましょう。