



待ちよつと
待ちよつと
待ちよつと

それ
です
!!

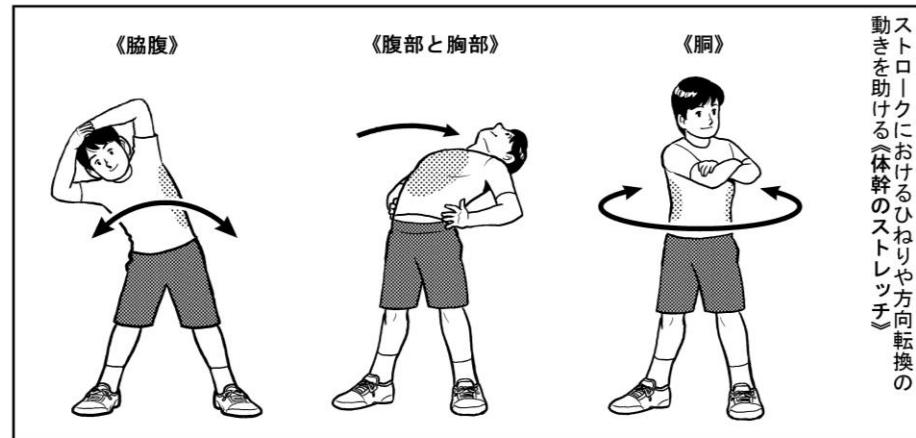


Tennis119

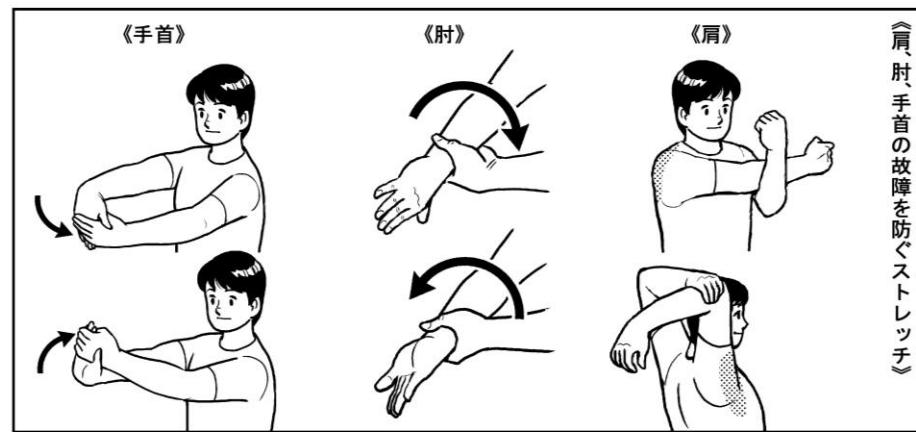
●監修/林 光俊(杏林大学整形外科)
●作画/石川正順 ●日本医師テニス協会推薦

Vol.5 ウォームアップと
クールタウン

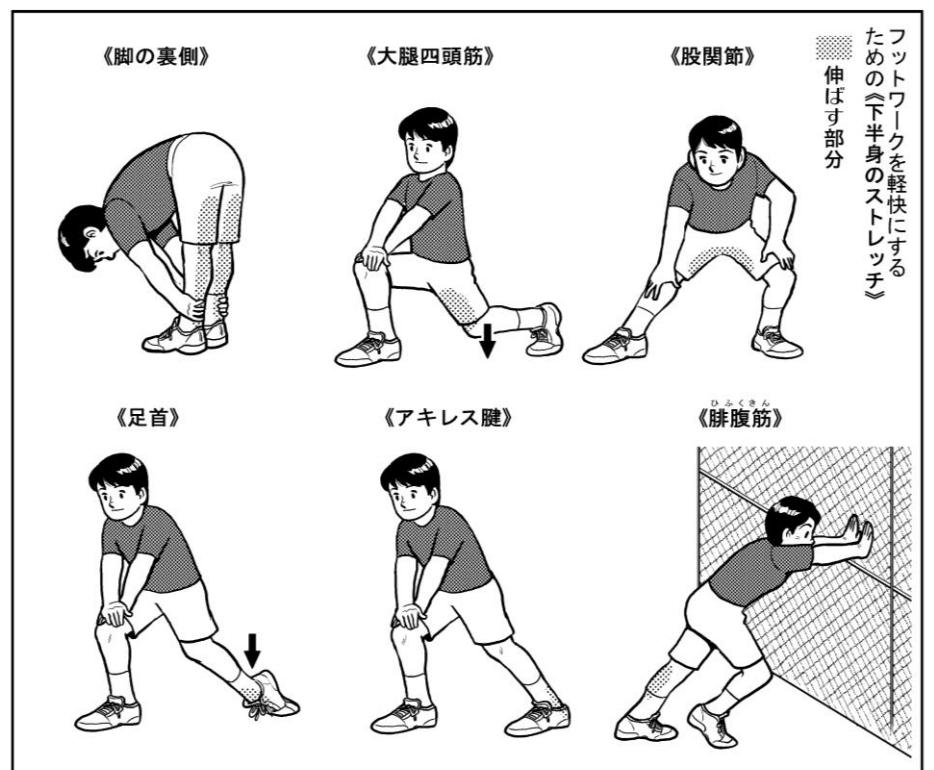


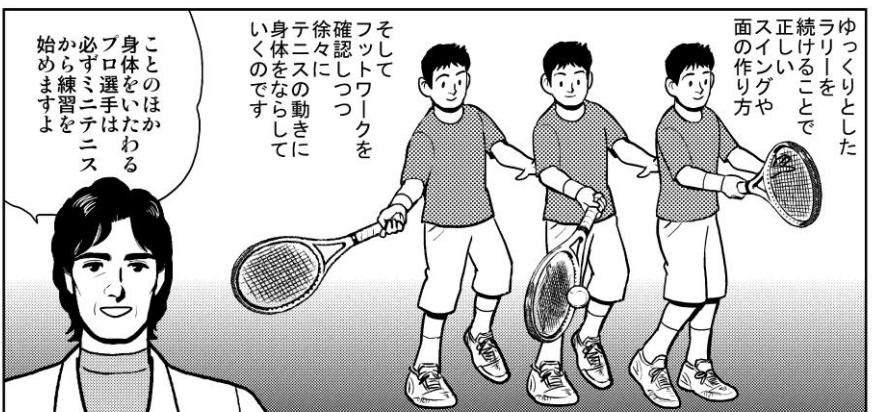
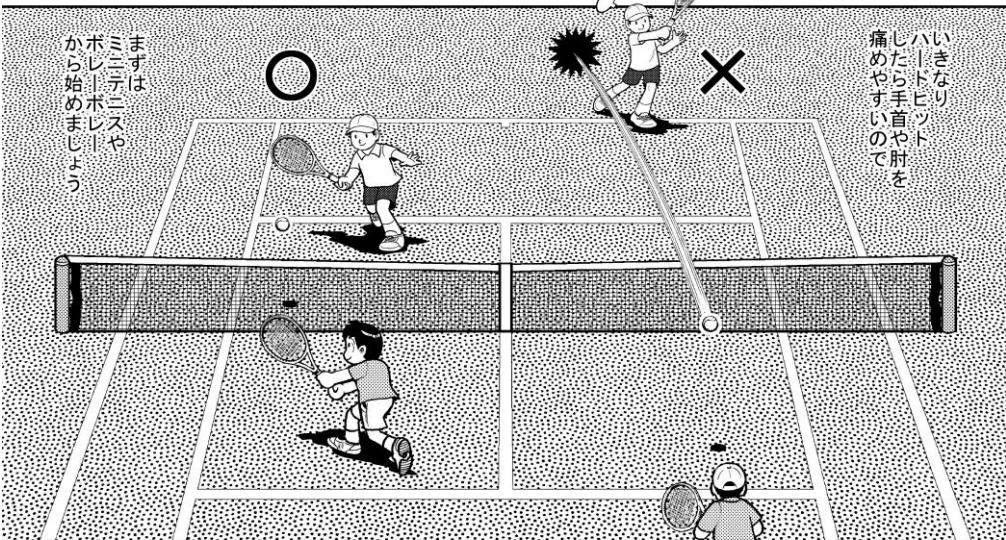
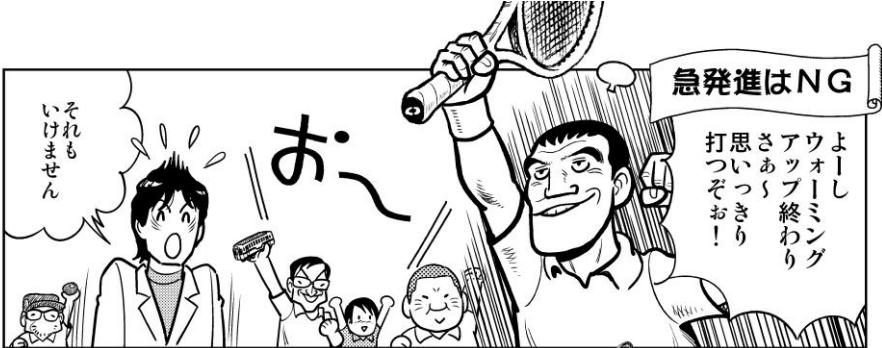
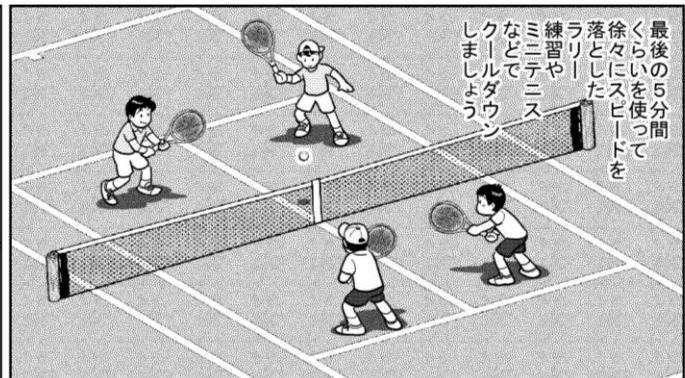
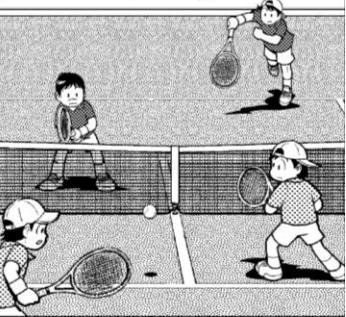
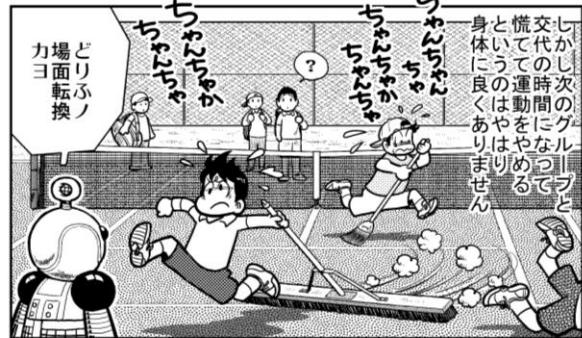


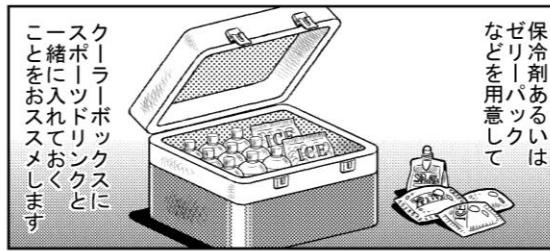
動きストロークにおけるひねりや方向転換の
動きを助ける《体幹のストレッチ》



《肩、肘、手首の故障を防ぐストレッチ》







クリーニングスティック
スポーツドリンクと一緒に
おススメします

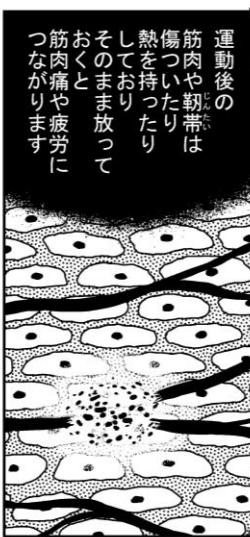
保冷劑あるいは
ゼリー・パック
などを用意して



練習前にコンビニなどで
氷を買つたり



わ防腫よ抑細胞下度をのさをのした
けぐれつえ胞所傷した
でとのてるのさをのした
すい拡痛こ活せ
う大みと動
をやにを



運動後の筋肉や靭帯は傷ついたり熱を持ったりしておらずそのまま放っておくと筋肉痛や疲労につながります

アイシングの効果

アイシングの目的は身体のケアとケガの治療の種類がありますが、前者は後者に比べて



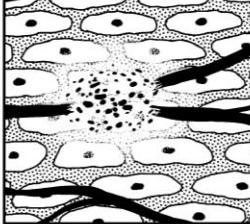
のす急に立つよ
でぐ利役置け
便に設置をな
利役置けをな
で立に設置を
すつも設置を
よの際をなや
ばはやれやれ



日焼け後の
お肌の
手入れと
同じねんり



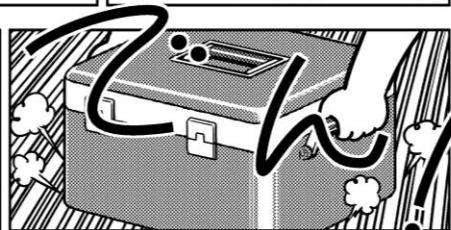
? 材
立



なんてな

運動 機
アーチング

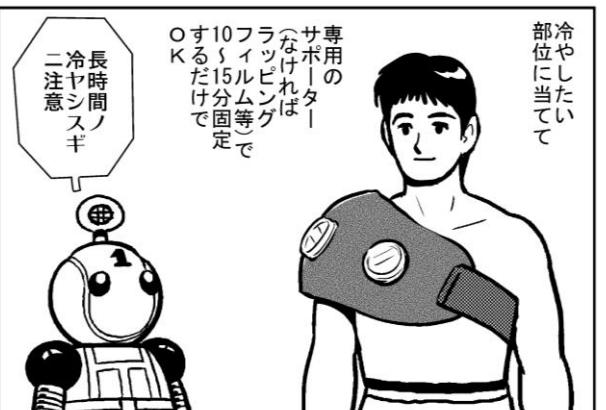
そこで一句



な樂テア10この
るしニイ5の
んむスシング15練習
で助を長後
すけくがよに



てにバカも
肘を痛めた時
欠かさずやつて
おりました



○する す 10 フラ イッピング
K だる く インターネット
だ 15 ルム ー サポート
け 分 ムー なけ
で 固 定 等 一
で 定 タイプ
等 で

部位に当てて