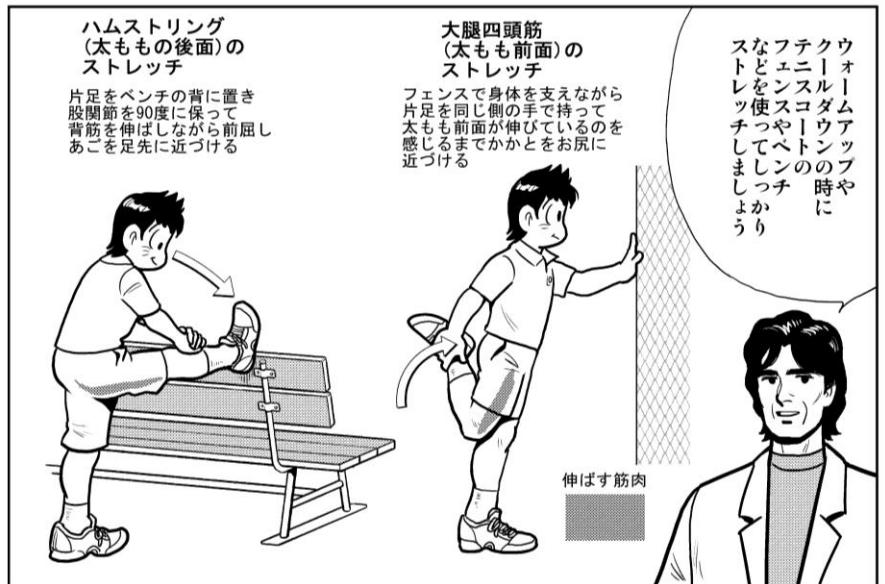
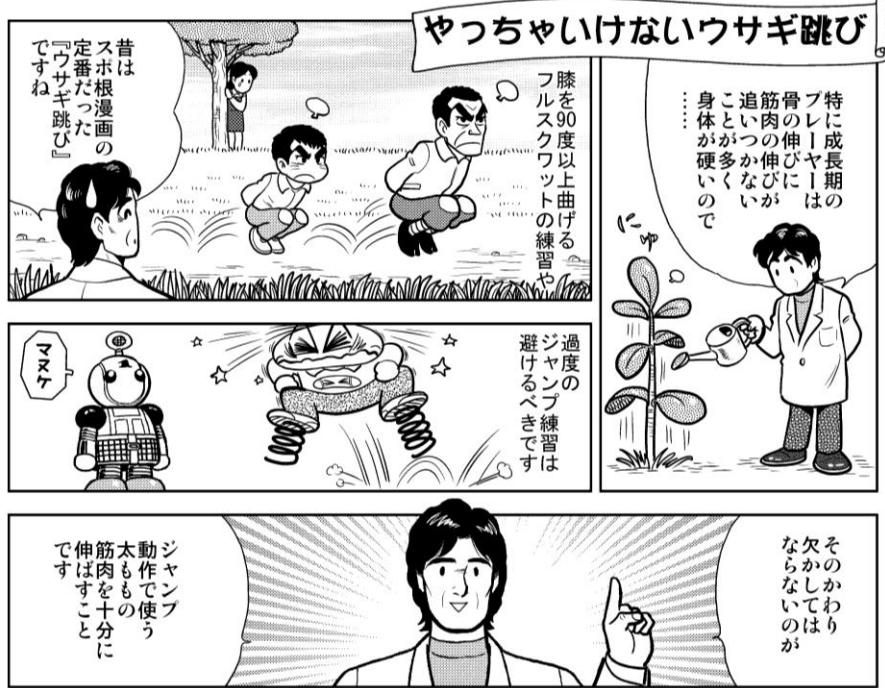
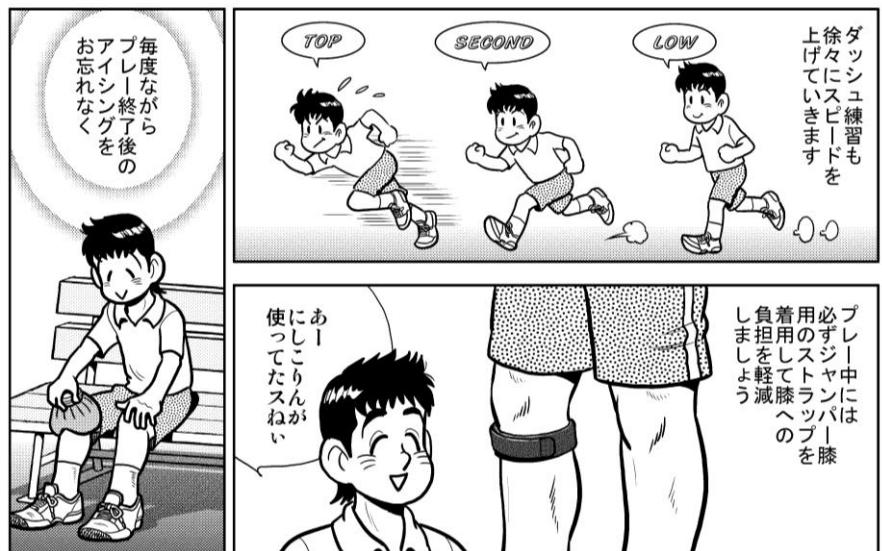
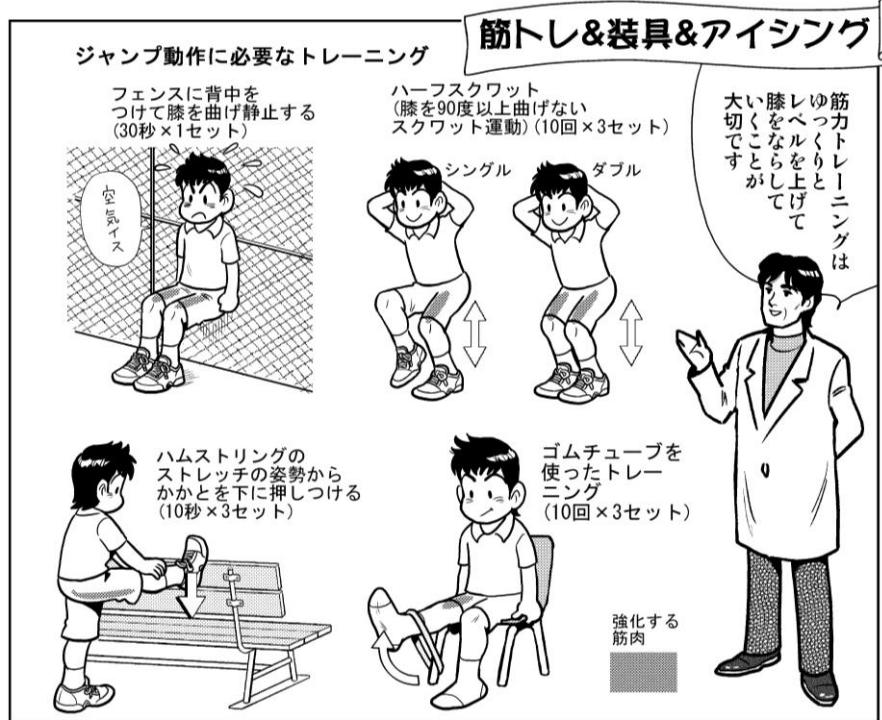
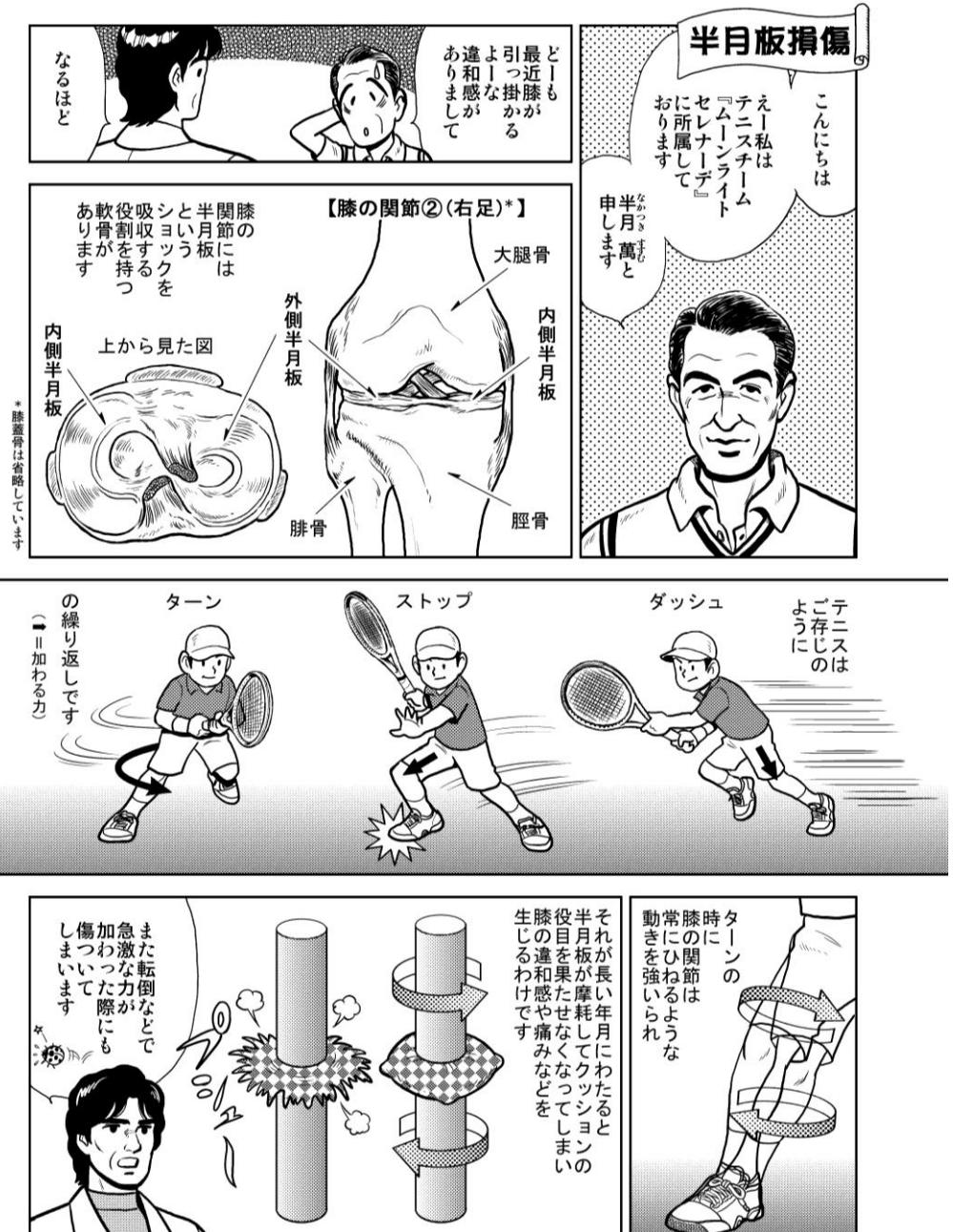


Tennis119

●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

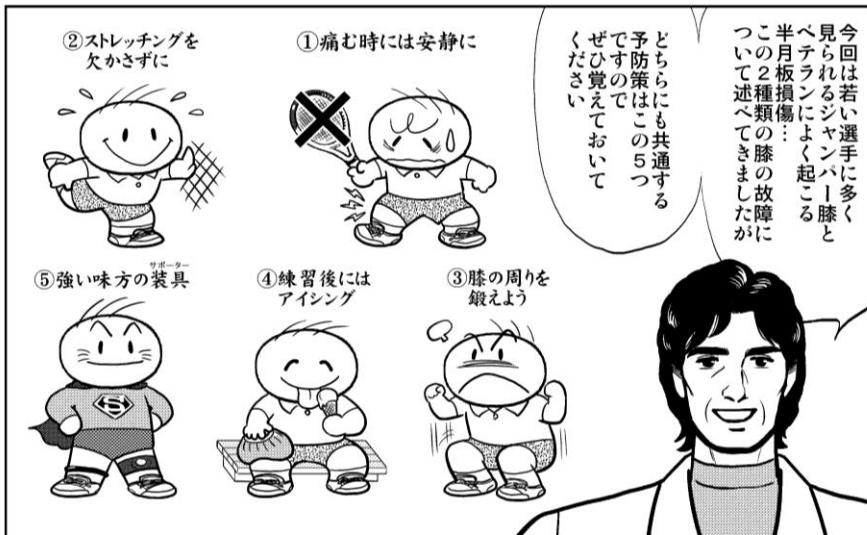








予防五箇条



太ももの筋力を上げるトレーニング

SLR(太もも前面のトレーニング) (10回×3セット)

(10回×3セット)



3 方向に脚を上げるトレーニング (それぞれ10回×3セット)



台につかまって
ジャンプ
]×3セット)



フェンスなどで身体を支え
1/4スクワット(10回×3セット)

