

トレーニング1

中腰で頭上にラケットを持ち上げた状態で上半身をゆっくり回旋させる
左右10×3セット

背筋を伸ばしたスクワット
肩甲骨を引き寄せるように背筋を使ってゆっくりと膝を屈伸
30×3セット

両足はそろえる
バゲツで水をまく
フォアやバックの動きでボール投げ

第9話で紹介したトレーニングのうち、身体にあまり負担のかからないベテラン向きのもので選びました

左右5回ずつ
手首を回旋させる

下半身を動かさず、上半身を90度回転させた足の方向へゆっくりラケットも同じ方向に回転させる

右足が前の場合は、右足の甲を上にする
左足の甲を下にする

背筋を伸ばして片方の足を前に出す姿勢(ランジ)をとり、図のように身体の前でラケットを持つ

これは少しレベルの高い方法ですが、より効果的な体幹トレーニングです

頸椎も体幹の一部です
このようなトレーニングをしておけば、急激な回旋による頸部損傷も予防できます

後頭部、頸部、側頭部に当てて抵抗を加えながら6秒静止(頭部と体幹の位置を変えない)

首を鋼鉄のようになに鍛えるのだよ

テニスじゃないの？

ストレッチング

両足の裏をつけるようにあぐらをかいて座りつま先をつかんで前屈

腰ひねり②

腰ひねり①

痛みが始まったらストレッチングを開始します

安静期間を十分にとり痛みがなくなったらストレッチングを

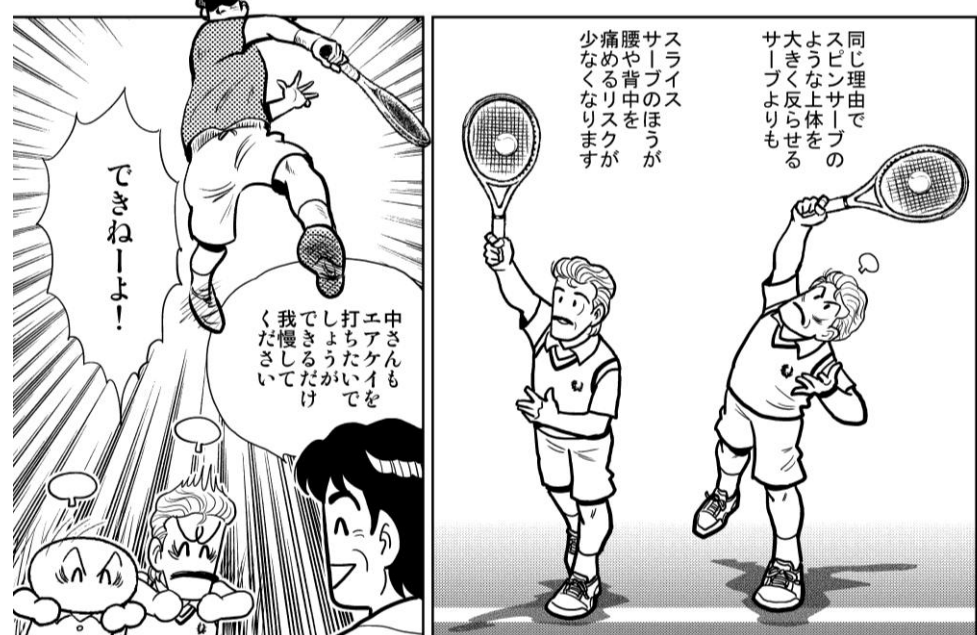
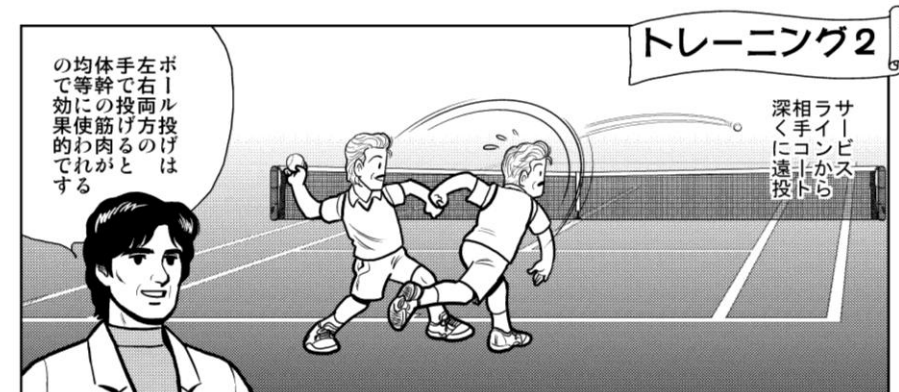
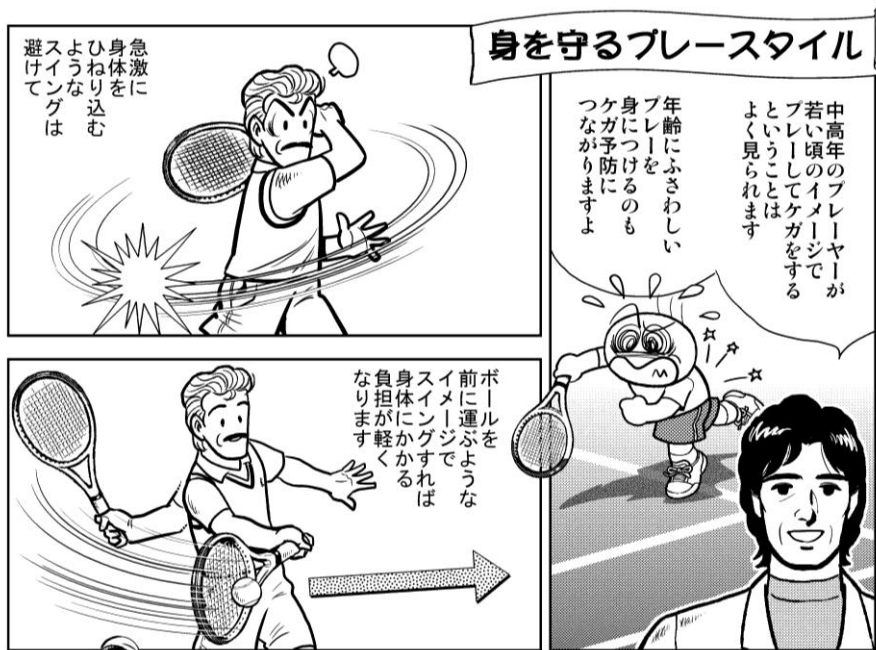
両手でつま先をつかんで座り徐々に脚を伸ばしていく

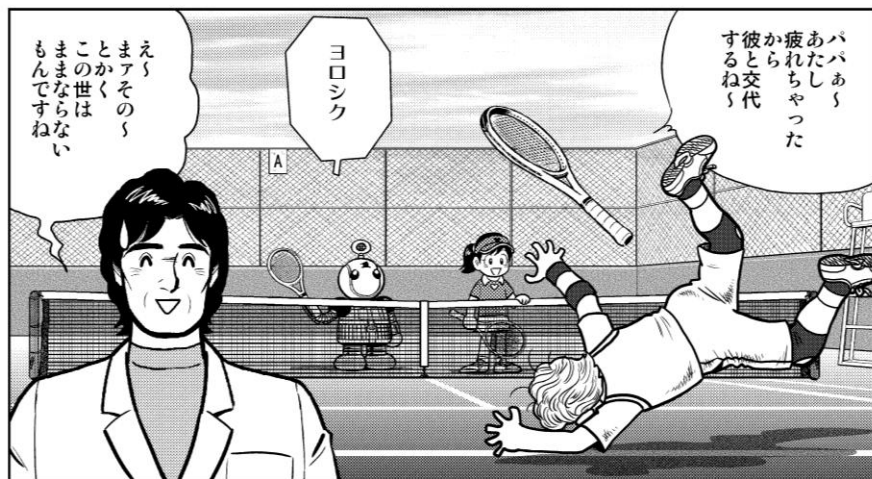
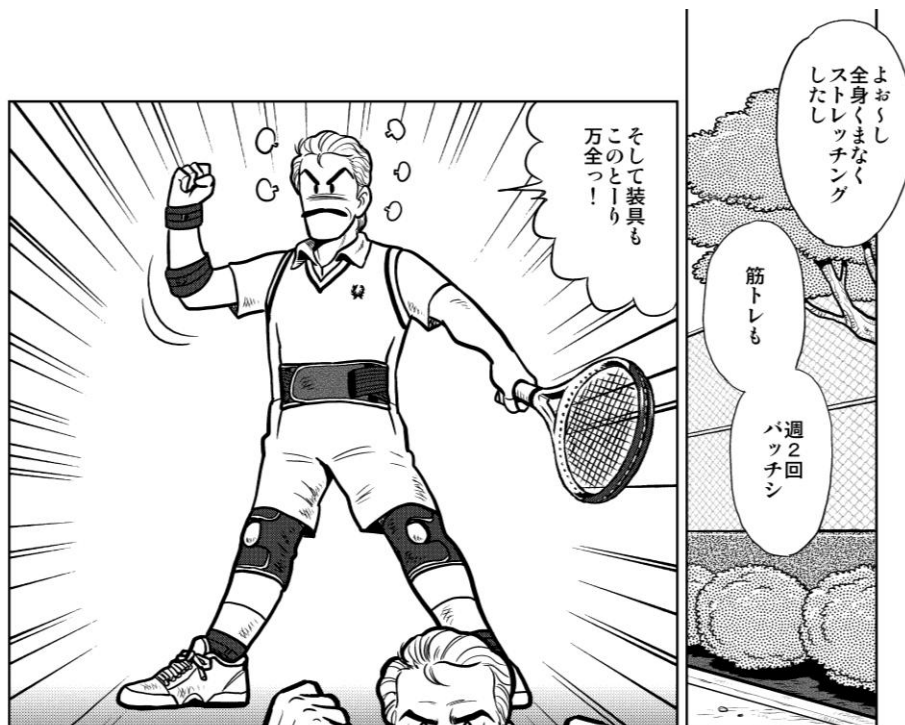
ぶら下がって胴体を伸ばす

ドッグ&キャット(うつ伏せで前後屈)

このようにストレッチングを毎日行うと、体幹の筋肉が伸び、均等に歪みがなくなり、正しい姿勢が保たれます

テニスを再開する前にはストレッチングを欠かさないようにしましょう





《日本医師テニス協会のURL》<http://nichitenis.my.coocan.jp/>

