

テニス 症状別ストレッチ

①僧帽筋



②広背筋



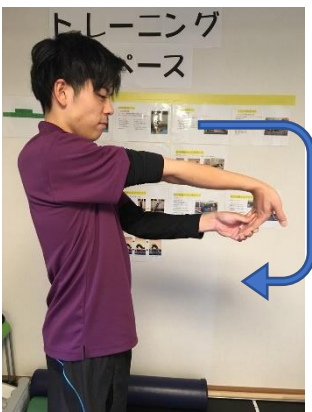
③大胸筋



④前腕伸筋



⑤前腕屈筋



⑥腰方形筋



⑦腸腰筋



⑧内転筋



⑨梨状筋



⑩大腿四頭筋



⑪ハムストリングス



⑫前脛骨筋



痛みが出る場所ごとのストレッチ(番号は別紙のプリントをご覧ください。)

各ストレッチ 10秒間を5回ずつ

肩の痛み

- ・フォアハンド③⑤⑥
- ・バックハンド②③⑤
- ・サーブやスマッシュ①②③⑦

肘や手首の痛み

- ・フォアハンド③⑤⑥
- ・バックハンド②⑤⑥
- ・サーブ、スマッシュ②③⑤

膝

- 膝の正面が痛い⑦⑧⑩
- 内側が痛い⑦⑧⑪
- 外側が痛い⑥⑧⑪

腰の痛み

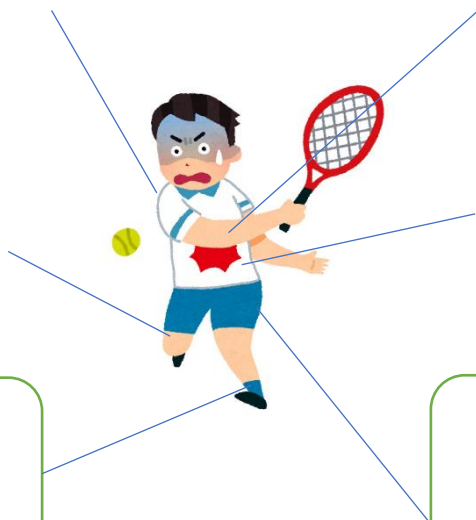
- フォアハンド③⑥⑦
- バックハンド⑥⑦⑧
- サーブ、スマッシュ②③⑦

足首

- 前側や外側が痛い⑦⑩⑫
- 踵や足の裏が痛い⑨⑪

股関節の痛み

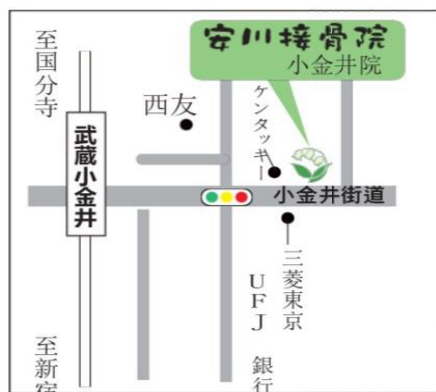
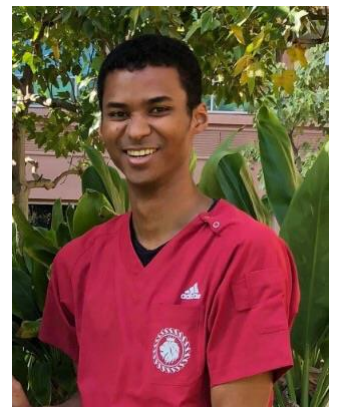
- 股関節の前側が痛い⑦⑧⑩
- お尻側が痛い⑦⑨⑪



安川接骨院 小金井院 院長の那須 ジュリアンと申します。

地域で様々なスポーツチームのトレーナー活動をさせていただきながらストレッチ、トレーニング指導を通してケガの予防、パフォーマンスアップのアドバイスもやらせていただいております。

私自身も社会人になってからテニスを始め、痛みを抱えながらテニスをしている方が少しでも減らせるようにお手伝いさせていただければと思います。ケガや長く続いている痛みなどあればいつでもご相談ください。



診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○ ~14:00
15:00~19:30	○	○	×	○	○	

休診日：水曜午後・日曜・祝祭日

予約優先制

042-383-6433