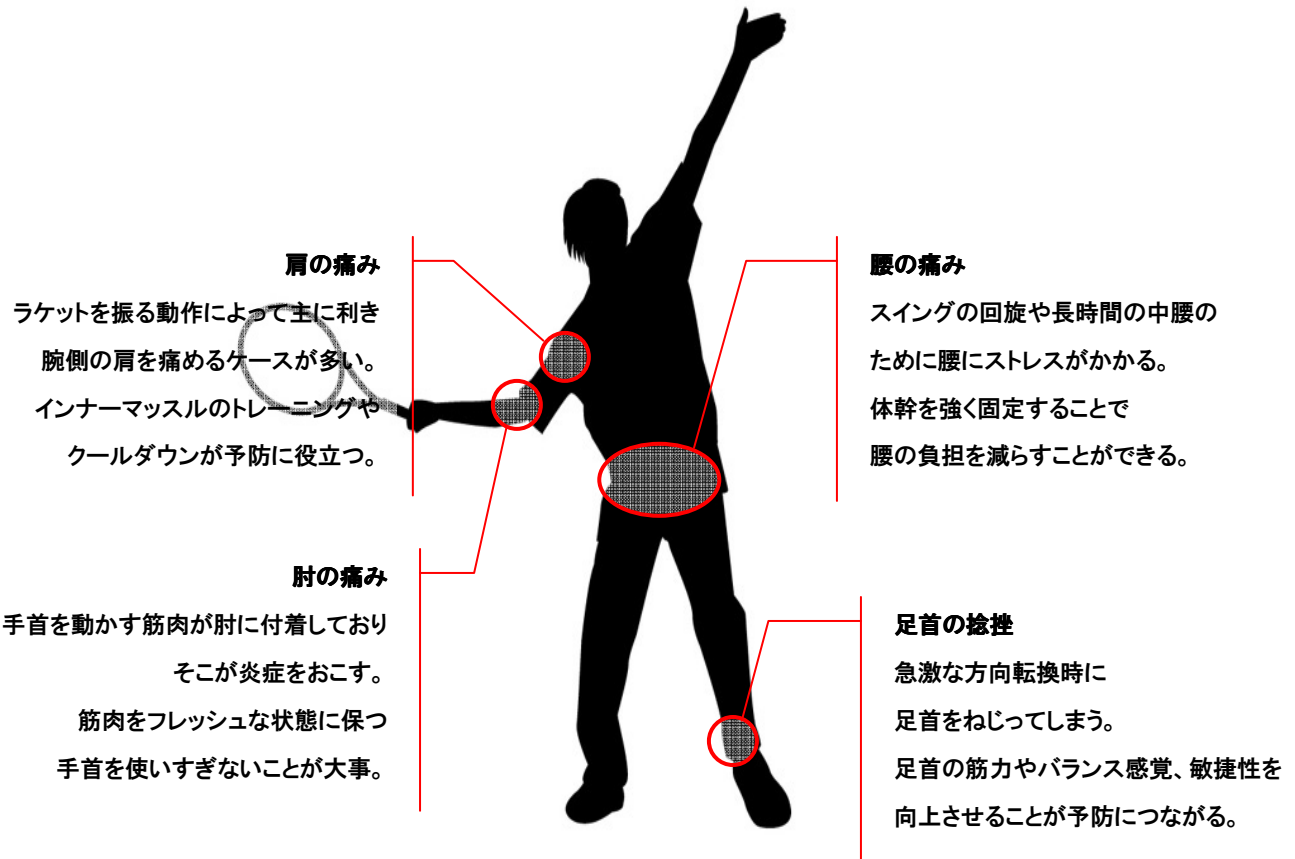


Eminecross Medical Clinic 通信

テニス篇



テニスのように瞬間的に激しい動作が必要なスポーツではウォーミングアップが非常に大切になってきます。身体を温めてからストレッチを行い徐々にテニスの動作に近づけていきます。

クールダウンも同じくらい大切です。特に肩や肘などを重点的に行いましょう。インナーマッスルのトレーニングは肩のクールダウンにも応用できます。

また、テニスは多くの年齢層の方が取り組まれているスポーツです。自分の年齢に合わせた運動量を心がけることも、ケガをしないで長い間プレーを楽しむコツといえるでしょう。

トリートメント

主に酷使される利き腕や下肢を中心に鍼灸マッサージで筋肉をフレッシュな状態に戻します。

トレーニング

体幹の強化を中心に手首や肩を強化しケガを予防します。強い体幹は腰以外にも足首や肩のケガの予防に役立ちます。

セルフコンディショニング

アイシング、ストレッチ、入浴、食事、睡眠などの基本的なことは勿論、クールダウンも大切になってきます。特に肘や肩などは念入りに行うことが必要です。