

ウォーミングアップ①～テニス編～

テニスは切り返しなど、下半身がとても重要となります。
筋肉をしっかりほぐして動かしやすく、怪我のしにくい身体を作ろう！

【 股関節内転筋ストレッチ 】



やり方

- ①足を肩幅より広く開き、膝とつま先を少し外側に向けます
- ②床と平行になるまで膝を曲げ、肩を内側に入れます。これを交互に行います。膝が内側に入らないように手でしっかりと抑えましょう

○①②を繰り返し5回行います

効果

股関節内転筋の柔軟性向上

【 大腿四頭筋ストレッチ 】



やり方

- ・片方の膝を曲げ、手で支えます
曲げた方と反対側の手をまっすぐ真上に伸ばします

○左右交互に5秒ずつ伸ばします

ポイント

大腿四頭筋の柔軟性向上

