

クールダウン～テニス編～

ラケットを持ち、前腕や胸が固まりやすい為、
しっかりとクールダウンを行なって、疲労をためず、怪我を予防しよう！

【 前腕ストレッチ 】



やり方

- ①手の甲を床に向け、肘を伸ばし前腕をゆっくりと伸ばしていきます
- ②次に手のひらを下にして同じように伸ばしていきます

○回数：各30秒

効果

前腕のケア・柔軟性向上

【 胸ストレッチ 】



やり方

- ①壁を横にして立ち、肩の高さに腕を上げて肘を90度に曲げた状態で壁につきます
- ②腕は少し後ろにつき、胸をゆっくりと伸ばしていきます

○回数：左右30秒

効果

大胸筋のケア・柔軟性向上

