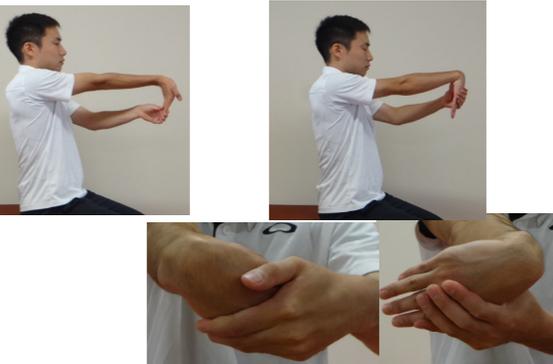


テニスのためのストレッチ

● テニスの前後に実施しましょう。
無理のない範囲で行いましょう。
呼吸を止めないようにしましょう。

<p>① 足首・膝</p>  <p>膝を曲げて屈伸します</p>	<p>② ふくらはぎ・足首</p>  <p>片足を引き足首を伸ばします</p>	<p>③ 太もも前・股関節</p>  <p>片足を持ちももの前を伸ばします</p>	<p>④ 太もも後ろ・内もも</p>  <p>片脚を開きしゃがみます</p>
<p>⑤ 腰・太もも後ろ・おしり</p>  <p>脚をしっかり開き肩を入れます</p>	<p>⑥ おしりから外もも</p>  <p>片足をかけてしゃがみます</p>	<p>⑦ 太もも前・股関節</p>  <p>脚の付け根から股関節をしっかり伸ばします</p>	
<p>⑧ 胸・肩周り（前方）</p>  <p>手を後方につきます</p>	<p>⑨ 肩周り（後方）</p>  <p>肘を持ち側方ら上方 前方などに引っ張る</p>		<p>⑩ 手首・肘</p>  <p>肘を伸ばして手首を曲げます</p>