

もも裏(ハムストリングス)肉離れセミナー ～予防とリハビリについて～

肉離れをした際、安静にして痛みが無くなったら大丈夫と思っていませんか。実は怪我をするとその筋肉と周辺の機能が落ちるため、その機能を回復させる訓練をしないともう一度同じケガをする可能性が高くなります。過去にもも裏の肉離れを経験した方、予防をしたいと思う方はぜひご参加ください。

主な内容

- ・もも裏(ハムストリングス)の筋肉について
- ・もも裏の肉離れについて
- ・リハビリの重要性
- ・リハビリ(予防)エクササイズ



セミナー担当

鈴木 達朗トレーナー

・NASM-PES(全米スポーツ医学会公認
パフォーマンスエンハンスメントス
ペシャリスト)

- ・日時 2/27(火) 13:00～14:00
- ・場所 テニススクール内フィットネスルーム
- ・定員 8名
- ・料金 スクール生、クラブ会員¥3,000(税込)

2/20(火)～予約開始! お問い合わせはフロントもしくはお電話にて
TEL 042-546-3055(WEB 予約も可能です)