TUコンディショニングレター

師走を乗り切るコンディショニング術
～年末年始に気をつけてほしいこと～

Vol.21
2016.12

年末年始対策その①飲み会翌日のプレイに注意!!

クリスマスや忘年会などお酒の席が増えやすいこの時期。特に年末年始はいつもより多く飲まれる方もいらっしゃると思います。そこでお酒を飲んだ翌日は身体の中でアルコールを分解するために水分不足状態になっていることがあります。またそこに睡眠不足が重なると身体に負担がかかったままでのプレイになり、怪我が発生しやすいので注意しましょう!!

年末年始対策その②大掃除は良い姿勢で!!

掃除機がけや窓拭きなど、日常的に行っている人も、行っていない方も大掃除も少し意識を変えれば立派なトレーニングになります。特にどの動作も猫背になりやすいため良い姿勢を意識したり、頭より上での作業については肩甲骨を意識すると楽に作業ができるようになりますので、ぜひ取り入れてみてください!!

年末年始対策その③運動・栄養・休養のバランスを維持!!

飲み会や大掃除のみならず何かとイベント事や非日常的な日々が続くこともあり、意外と身体に負担がかかっていたり、疲れが取りきれないことがあります。食事内容も比較的乱れやすい時期になりますので暴飲暴食に気をつけていきましょう。

大掃除の時に注意!!

どちらも注意点としては背中が丸まらないようにテニスと同様良い姿勢を心がけるようにしていきましょう。
年末年始はいつもの生活リズムと違う日常生活だったり、テニスの量も変化が出ることがあると思いますので無理をしないように気をつけていきましょう。
ストレッチも積極的に行っていくと効果的です!!

座っている時に注意!!

☆今年も一年ありがとうございました☆

今年も一年お読み頂きありがとうございました。日々テニスに取り組んでいる皆様が来年も元気に楽しく充実したテニスライフを送れますようテニスユニバーストレーナーチームも更なる飛躍ができるよう精進して参りたいと思います。
来年もよろしくお願いいたします。良いお年を☆

より詳細な情報はHPへ!!
バックナンバーもご覧頂けます☆

TENNIS UNIVERSE
テニスユニバース