

2017.11月

VOL.32

TUコンディショニングレター

さらばテニスエルボー～予防・改善への第1歩

今すぐに行えることは…ストレッチ!!

前腕外側のストレッチ



手首を手の甲側に曲げて赤い部分が伸びるのを感じます。

前腕内側のストレッチ



手首を手の平側に曲げて赤い部分が伸びるのを感じます。

各ストレッチ呼吸を止めないよう20~30秒行います。痛みが出る場合は中断してください。

利き手側の方が柔軟性が低い場合は要注意!!

身体以外が問題のことも?下記当てはまるものがないかチェック!!

スウィートスポットを外した際に生じる肘への衝撃

長過ぎる練習時間・または練習時間の増加

相手プレイヤーのボールが強すぎる

不適切なフォーム

不適切なラケットの選択

不適切なガットの選択(張りの強さ・種類)

準備運動不足
(特に冬季は筋肉が硬くなるため)

気温低下時の過剰練習

ボールが濡れている状態での過剰練習

一つの要因で発症することもあれば、複数の要因が絡んで発症することもあるので、身体の不安を取り除きつつ上記のようなことも気にして見てください。

テニスエルボーは身体の不安が全て取り除かれている状態でも発症することがあります。特に寒冷化で発生率が高まるのでこれからの時期しっかりウォーミングアップをしてリスクを減らしていきましょう。ちょっとしたことを気にすることで快適にテニスをすることができますのでコーチと相談しながら今痛い人はテニスエルボーとおさらばしましょう!!痛くない人はしっかりと予防していきましょう!!

HPのバックナンバーに特別編資料がありますので見てみてください!!

バックナンバー
はこちらから!!

