


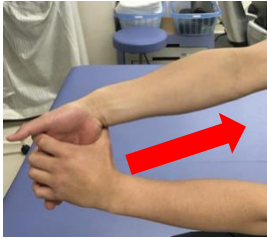
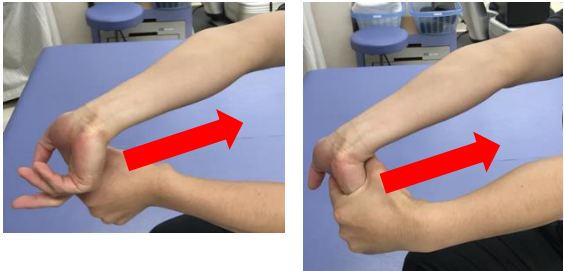
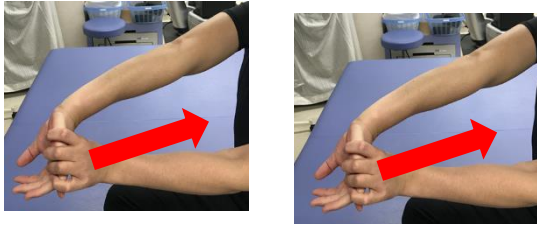



肘周囲のストレッチ、エクササイズ

<p>上腕前面のストレッチ (30秒停止)</p> <p>壁に背中をつけて立ち、壁に手をつきます。ゆっくり腰を落としていきましょう。</p> 	<p>前腕のストレッチ：背側 (30秒停止)</p> <p>肘を地面と水平に伸ばします。手のひらを手前に向け指先を下に向けて反対の手で手前に引きます。</p> 
<p>前腕のストレッチ：腹側 (30秒停止)</p> <p>肘を地面と水平に伸ばします。手のひらを外に向け指先は下に向けて反対の手で手前に引きます。</p> 	<p>前腕外側部のストレッチ (30秒停止)</p> <p>肘を地面と水平に伸ばします。手のひらを内側に向け親指を上に向けて反対の手で下に引きます。</p> 
<p>バリエーション</p>  <p>指1本ずつ 手の中間</p>	<p>前腕の回内と回外 (30秒停止)</p> <p>肘を伸ばし前腕をひねります。回内と回外で抵抗をかけ、牽引します。</p>  <p>回内ストレッチ 回外ストレッチ</p>
<p>グーパー・グーパー (回×3セット)</p> <p>「グー」が屈筋群、「パー」が伸筋群のトレーニングになります。水中だと強度が増すので、浴槽の中で行うのもよいでしょう。</p>  <p>屈筋群のトレーニング 伸筋群のトレーニング</p>	<p>ストレッチのポイント</p> <p>呼吸を止めずに、30秒伸ばしましょう。</p>

☆毎日痛みのない範囲で行ってください。