

～ストレッチ編～

Up: アップに おすすめメニュー
 ケア: ケアに おすすめメニュー

【肘内側ストレッチ】 ケア

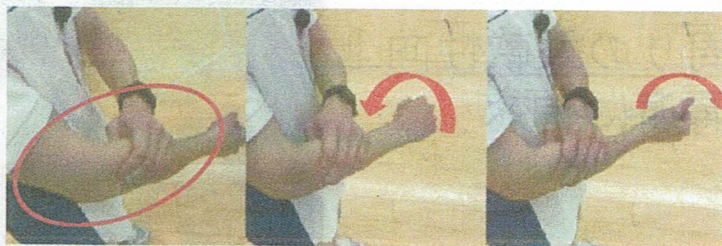


人差し指・中指



薬指・小指

【肘外側マッサージ】 ケア

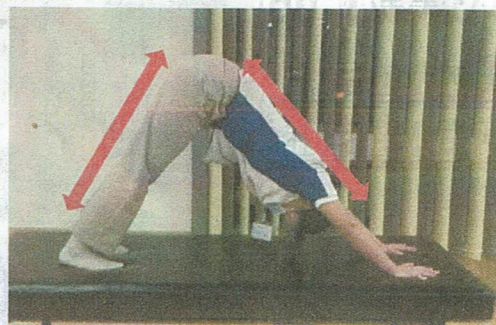


筋肉を握る → 内返し & 外返し

【肩後方ストレッチ】 ケア



【ダウンドッグ】 up



ハムストリングス・胸椎の柔軟性向上

【大臀筋～広背筋ストレッチ】 ケア



※投球時に負荷がかかりやすい箇所

【プレッツェル】 up



肋骨の柔軟性向上

【腸腰筋～腹斜筋～広背筋ストレッチ】 up



※腰痛に有効

手を高く伸ばして、反対側に曲げる

野球医療サポート栃木 <セルフ



④ 腰痛・肩こり
 ⑤ 投球障害
 ⑥ 投球障害

エクササイズ
 ① オナジツド
 ショウター

〔 詳細や別方法は
 こちらをご参照ください 〕