

成長期アスリートの皆さんへ

ストレッチ・エクササイズの動画配信を始めました。

相澤病院のホームページにURLが掲載されています。長期休み後の練習は、ケガの可能性が高くなります。練習再開後のケガを予防するために、実施上の注意事項をご確認の上、掲載されているメニューを重点的に行い練習を再開しましょう。通院されているアスリートの皆さんは、担当理学療法士から提案のあった自主練習メニューの復習としてもご活用下さい。

確認方法

- ①インターネットで「相澤病院」と検索。または下記QRコードを読み取る
- ②相澤病院の公式ホームページ「トップページ」をクリック
- ③「成長期アスリートの皆さんに対する動画配信のお知らせ」をクリック
- ④「動画一覧」をクリック

QRコード



<実施上の注意事項>

- ①安静時痛がある場合は行わない
- ②体調の悪いときは控える
- ③医師から注意がある場合はそれに従う
- ④必ず休憩を入れながら行う

相澤病院スポーツリハ科