

ストレッチング前後の痛みの変化量 (mm)

70.0
60.0
50.0
40.0
30.0
20.0
10.0
0.0

$P = 0.045$

HRS group

SS group

伸張時痛の変化

$P = 0.019$

HRS group

SS group

収縮時痛の変化

