

クーリングダウンで疲れ知らず

❖運動後は、しっかりと使った筋肉を伸ばすことがだいじ。

目的とする部位を確認しながら行いましょう。

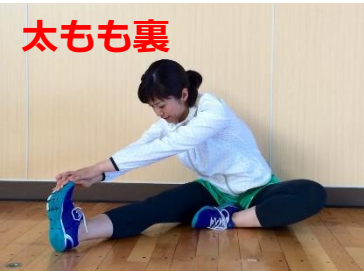
クーリングダウンの効果とは？

- ・運動で使った筋肉の**疲労を素早く取り除く**
- ・**筋肉痛**の予防・軽減
- ・その日の自分のコンディションや疲労度、痛み、ケガなどを**振り返り**／精神面の**緊張緩和**

効果的なやり方とは？

- ・運動を突然やめてしまうと、運動時に多かった血流がスムーズに心臓に戻らずに疲労物質がたまったり、立ちくらみなどの不調をきたしたりすることがあります。また、運動で疲労した筋肉の緊張を和らげないと、疲労が残ったり、過剰な筋肉痛が起きたりすることもあります。そうならないためにも徐々にカラダをならすような軽めのジョギングをして、ゆっくりと筋肉を伸ばすストレッチで、だんだんとカラダをリラックスさせ、筋肉をゆるめていくことがおすすめです。
- ・運動後、呼吸を整えるようにゆっくりとしたジョギングをしてから、取り組んでみましょう！

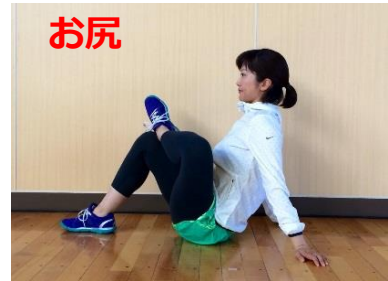
太もも裏



太もも内側



お尻



太もも付け根



各ポジションで筋肉の伸びを感じながら、心地よい強さで30-60秒ゆっくりストレッチを行いましょう

ふくらはぎ



太もも前



腰



胸



背中



«!!»痛みやケガがある場合はムリのない範囲で行ってください。