

クーリングダウンには  
このストレッチが  
おすすめです。

○クーリングダウンには、使った筋肉をほぐし、  
筋肉中の疲労物質をすばやく取り除く効果  
があります。運動後のていねいなストレッチ  
は筋肉痛防止に効果大。

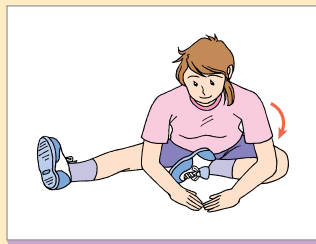
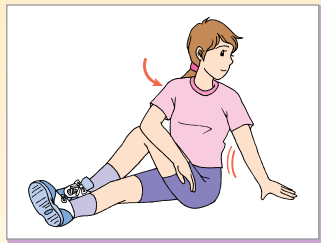


### ①足首とふくらはぎの ストレッチ

片方の膝を立てて座り、体  
重をかけるようにゆっく  
りと上体を前に倒します。  
立てた足の裏は、地面から  
離れないようにすると効  
果的です。

### ②腰背部のストレッチ

座って片膝を立てて伸ばし  
た足の外側に置きます。立て  
た膝に肘をあて、からだをゆっ  
くりとひねります。肘で膝を  
おさえるような気持ちで行  
うといいでしょう。

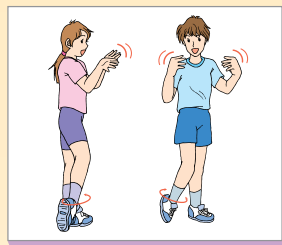
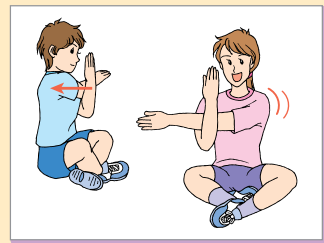


### ③開脚のストレッチ

片方、または両方の足を開いて座り  
ます。伸ばした足はつま先を立てて  
足の裏を伸ばすようにお腹の方か  
ら徐々に曲げていきます。腰のあた  
りが気持ちのいいところでやめます。

### ④肩・腕のストレッチ

水平に出した腕をもう一方の腕  
で交差させるようにして肘をお  
さえ胸にゆっくり近づけます。



### ⑤足首と手首のストレッチ

全身をリラックスさせ、手はブラブ  
ラと、足首はゆっくり回しましょう。

### ⑥全身のストレッチ

足を肩幅に開いて立ち、かかとを  
地面につけて、頭上で手を組み両  
腕を真上にまっすぐ伸ばします。  
伸ばした後、息を吐きながら丸く  
円を描くように降ろします。

