

■ ウォーミングアップとクールダウンをしよう！

ウォーミングアップ(10～15分程度)

安全に効果的に運動を行うためには運動に入る前に一定の準備時間が必要です。低強度の有酸素運動を運動の前に行うことで様々な効果があります。

- ☆筋肉や関節の伸縮性を高め、関節の可動域を広げ、障害の予防となる。
- ☆肺の血流が増加することで酸素の取り込み能力が良くなる。
- ☆心臓への負担軽減や末梢の血管が広がることで血管への抵抗が減る。
- ☆脂肪が燃焼されるエネルギー代謝へと円滑に移行できる。

クールダウン (10～15分程度)

急な運動の中止は運動中に体に巡っていた血流量や心拍数を急激に下げ、血管迷走神経反射というものを起こしやすくなります。突然の血圧低下、めまい、ふらつきなどがその症状です。クールダウンはそういった症状を引き起こさない役割があります。また、疲労物質である乳酸を除去するといった効果もあります。

ウォーミングアップとクールダウンは筋肉を伸ばすストレッチでも有酸素運動を行った場合と同様の効果があります。皆さん、運動前後ではウォーミングアップ＆クールダウンですよ！

■ 手軽なストレッチをご紹介します！

立位での簡単なストレッチをご紹介します。運動前後や自宅での運動にお役立てください！

ストレッチのポイント

- ☆反動をつけずにゆっくり10～20秒くらい伸ばします。
- ☆息を止めずに自然に呼吸します。
- ☆伸ばしている筋肉を意識し、痛みを感じない程度に伸ばしましょう。

背中



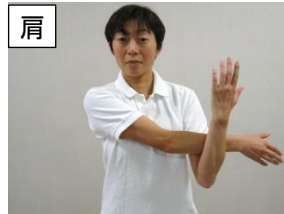
胸



首



肩



体側



ふくらはぎ



アキレス腱



もも裏



もも前



全身

