

にこにこ



トシセン新聞

4月号

4月はストレッチ強化月間です！！

皆様がいつも運動の前後に行っているストレッチですが、「何の為にやるの?」「どのような効果があるの?」など疑問を持ちながら行っている方もいるのではないのでしょうか?

そこで今回は・・・

皆様に“ストレッチの大切さ”について理解を深めていただければと思います。

★ 効果

柔軟性向上

疲労回復

血行促進

怪我の予防

血圧・脈拍を安定させる

リラックス効果

動作がスムーズになる

正しい姿勢の維持

★ 注意点

呼吸を止めない

反動をつけない

正しいフォームで行う

伸ばしている筋肉を意識する

心地よい張りを感じるところで保持する

痛いところまで伸ばさない

ストレッチには、筋力トレーニングやウォーキングだけでは得られない様々な効果があります。

運動前後のストレッチをしっかりと行って、

安全に！楽しく！運動しましょう！！