

クーリングダウン

●整理運動で身体をゆっくりもとの状態に戻そう！

急に運動を中止せずに、使った筋肉をゆっくり動かすと、心臓への血液の戻りが促され、疲労回復に役立ちます。徐々に、身体を安静の状態に戻して行きましょう。ストレッチを行い、使った筋肉や関節をゆっくり伸ばすことで、疲労回復を促し、筋肉痛の予防や循環の促進に役立てましょう！（ストレッチのポイントは、6, 7ページを参照しましょう。）



4 腰

ひざを立てて
もう一方のひざの外側に、
足をおきます。
腕でひざをおさえ、
上体を徐々に
後方にひねります。



5 太ももの内側

片足を内側に曲げ、
もう一方の足を伸ばし
伸ばした足の方に、
ゆっくりと
上体を傾けます。



6

太ももの前面

足の甲に手を添え、
かかとをお尻に
引き寄せます。



7 お尻

片方のひざを胸の方に引き寄せます。
腰に負担を感じる人は、
もう一方のひざを立てましょう。

