

ウォーミングアップしてますか？



長年トレーニングしてるけど、今までした事なんてないな～
動き出せば温まるし、時間の無駄なんじゃないの？



ピピー！イエローカード！

それは大変危険な行為ですよ！
ウォーミングアップは、関節の可動域を広げたり
腱や靭帯を温める目的もあるのです！
怪我のリスクを減らすためにも必ず入れましょう！



思いつくウォーミングアップと言えば・・・
ストレッチくらいしか知らないな～



ピピー！イエローカード！

運動前は神経の興奮と柔軟性の向上を同時に
出来る種目が、一番理想的なんです！
ゆったりとしたストレッチだと筋肉は緩むけど、
同時に神経も緩んでしまい適していません。

だから、ダイナミックストレッチがお奨め！

ダイナミックストレッチとは、ラヂオ体操などで
お馴染みの、動きながら身体をほぐしていく
ストレッチの事を言います！
肩を回したり、屈伸や伸脚などで筋肉を刺激
しながら、可動域を広げていく方法です。

静的(ゆっくりと伸ばす)ストレッチは、10秒
程度なら、神経の抑制にはならない事が分かって
いますので、柔軟性のアップにも効果的に働きます。

こんなストレッチが良いですよ



これも仕事前のダイナミックストレッチ？↑

伸びたり捻じったり
曲げたり伸ばしたり
アキレス腱も1.2.3.4
運動前の5分で十分！