

クールダウンしましょう！



筋トレガンガン！有酸素ガンガン！
いつでもMAXでストイック！
鍛えていれば疲れなんか溜まらない！



ピピー！イエローカード！

身体の寿命を縮めていますよ！
クールダウンは身体のリセットと心のリセットを
するためのものです。
オンとオフの切り替えは大切ですよ！



俺たちのクールダウンって言えば。やっぱり
ビールでしょ！



ピピー！イエローカード！

運動後は緊張した筋肉をほぐし、血流を促進
させる事と、神経の鎮静(平常化)が目的とな
ります。
気分はスッキリしても身体のクールダウンに
ビールは不適切です！

だから、スタティックストレッチがお奨め！

スタティックストレッチとは、ゆっくりじわじわ
と、筋肉を伸ばしていく『静的』ストレッチの事を
言います。

1部位30秒～60秒位を目安に、気持ちのいい
所まで、呼吸を止めないように気を付けて伸ば
すストレッチです。

その効果は柔軟性の向上だけでなく、疲労回復や
血行促進、精神的にはリラクゼーション効果の高い
ストレッチとなる為、心身ともにリセット出来る、運動
後に持って来いの内容となります。



私たちの身体は自律神経がコントロールをしています。
運動中や緊張時には、交感神経が優位に立ち、緊張が解けると
副交感神経が顔を出します。血行循環改善にはリラックスが必要ですね！



スタティック(静的)ほじほじ？