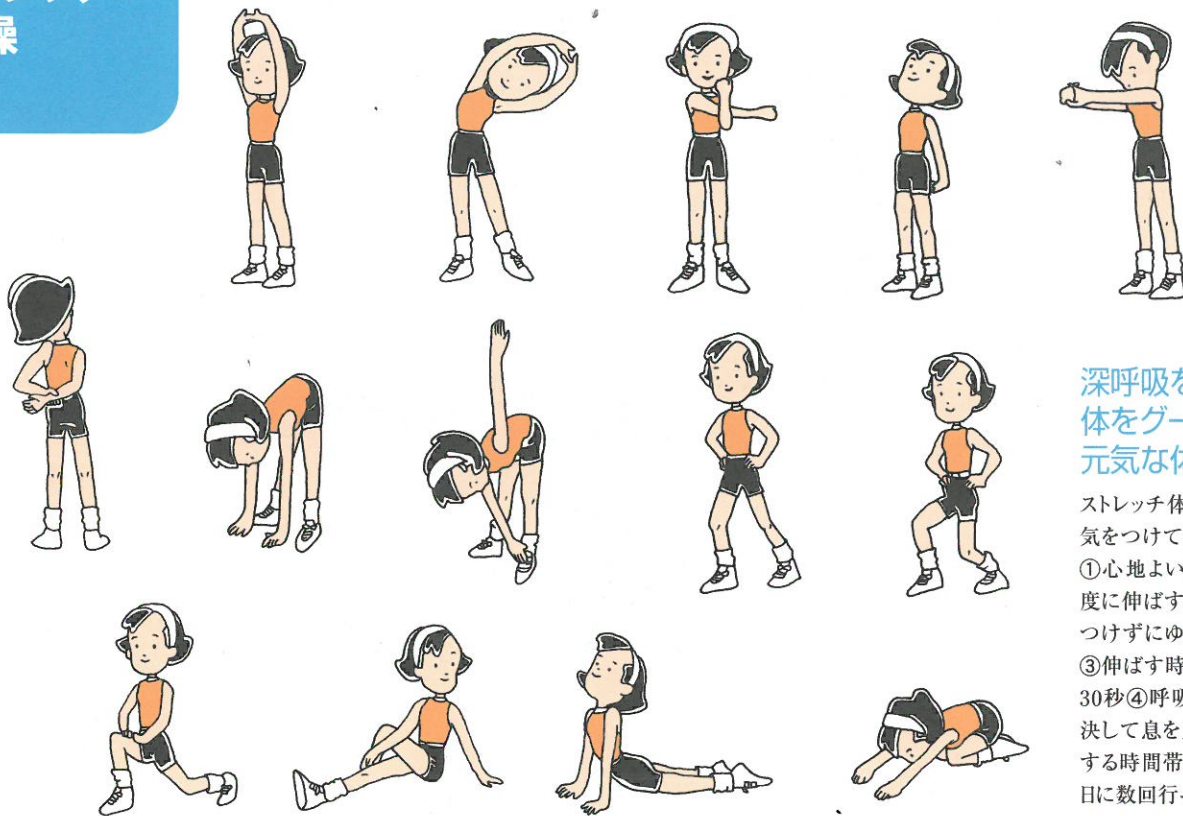


気づいたときに
ストレッチ
体操

運動前や運動後には、固くなった筋肉をほくしてあげることが大切。
ゆっくり呼吸しながら体を伸ばせば、心身ともにリラックス。



深呼吸をして
体をグーンと伸ばす
元気な体にリセット!

ストレッチ体操は、次の点に気をつけて行ってください。
①心地よい痛みを感じる程度に伸ばす②無理な反動をつけずにゆるやかに伸ばす
③伸ばす時間は各種目15～30秒④呼吸は自然に行い、決して息を止めない⑤実践する時間帯はいつでもよく、1日に数回行ってもよい