

動的ストレッチ 入門

パフォーマンスが上がる動的ストレッチ

動的
ストレッチ



動的ストレッチとは
体を大きく動かし筋肉の伸縮を繰り返すこと
筋肉の柔軟性と関節の可動性を高めます

運動



運動前に行うことで
パフォーマンス向上が報告されています
秋の運動習慣に取り入れてみてはいかがでしょうか

普通の
ストレッチ



運動後には普通の
ストレッチでクールダウン
しましょう

左右
10~20回

股関節の動的ストレッチ

- ・椅子などをつかみ足を蹴り出すように前後に大きく振る
- ・身体が傾かないように注意
- ・慣れたら左右にも振ってみる

