

スポリハニュース

特集!!

ざ・すとれっち

1月・2月
合併号

平成22年2月発行

年が明けて、もう1ヵ月が経ちました。と決まり文句から
始まりましたスポリハニュース。今年もよろしくお願ひします。
昨年末よりスポリハではショートプログラムをやっています。
第1回は「ラダー」、第2回は「ストレッチ」をしました。

(いつもたくさんの参加ありがとうございます)

そこで今回は「ストレッチ」についてお話をしたいと思ひます。
参加された方は、復習を兼ねて。参加できなかった方は参考にして下さいね。ストレッチの
利点や、種類などはまたの機会にしますが、**5つの約束ごと**についてお話をします。

①呼吸を止めない

呼吸を止めると、力が入りリラックスできませんし、血圧が上がってしまいます。
力を入れすぎないようにしましょう。

②反動をつけない

反動を利用するストレッチもあるのですが、健康づくりを目標にしている私たちには、
反動はつけません。理由を簡単に言うと、筋肉を急にのばすと筋肉はビックリして
縮んでしまうのです。ストレッチとは逆ですよ。

③20～30秒間キープ

②番の理由と同じでゆっくり時間をかけないと伸びてくれません。

④「イタ気持ちいい」ところでやめる

筋肉がのびているという感覚が大切です。ムリをしてもいけません。

⑤反対側もやる

例えば太ももの前をのばしたらももの裏ものばしましょう。



以上、簡単に説明しました。もうちょっと詳しく聞きたい方はスポリハで。
いつでも、どこでも簡単にできるストレッチ運動!
ポイントを押さえて、安全に効果的にやってみましょう。