

# ストレッチ

## 効果

### 柔軟性の向上

= 筋肉の緊張がほぐれ、関節可動域が広がる

運動機能の向上

主運動の効果の向上

ケガの予防

### 血液循環が良くなる

疲労回復の促進

冷え性の緩和

### 交感神経（活動的な神経）の緊張を解消する

リラクゼーション効果

## 効果的に行うポイント

- リラックスして行いましょう
- 息を止めず、自然な呼吸を心がけましょう
- 反動をつけず、ゆっくりと伸ばしましょう
- 無理をせず、自分が気持ち良いと感じるところでキープしましょう
- 伸ばしている筋肉を意識しましょう



Medical Fitness  
Club Energie