

運動前と後のストレッチの違い

運動前は動的ストレッチ



動的ストレッチとは？

→ 動きの中で、関節の可動域を広げ、
筋肉をほぐし、温めるストレッチ

主に「ウォーミングアップ」として有用

運動後は静的ストレッチ



静的ストレッチとは？

→ 筋肉を伸ばしたまま、数十秒静止する
ストレッチ

主に「クールダウン」として効果的

<効果>

- ・ 筋肉を温め、柔軟性向上
- ・ 心拍数を上げ、運動の準備をする
- ・ ケガの予防
- ・ パフォーマンス向上



※ ラジオ体操は、代表例で柔軟性を高める
効果の高い動的ストレッチです。

<効果>

- ・ 柔軟性維持、向上
- ・ 疲労物質の排出
- ・ 筋肉の回復を早め、筋肉痛を予防
- ・ 心身のリラックス効果



※ 入浴後の静的ストレッチは、
筋肉が温まっているので、より効果的です。

～簡単な動的ストレッチメニュー～

① 膝抱え



② 踵をお尻につける



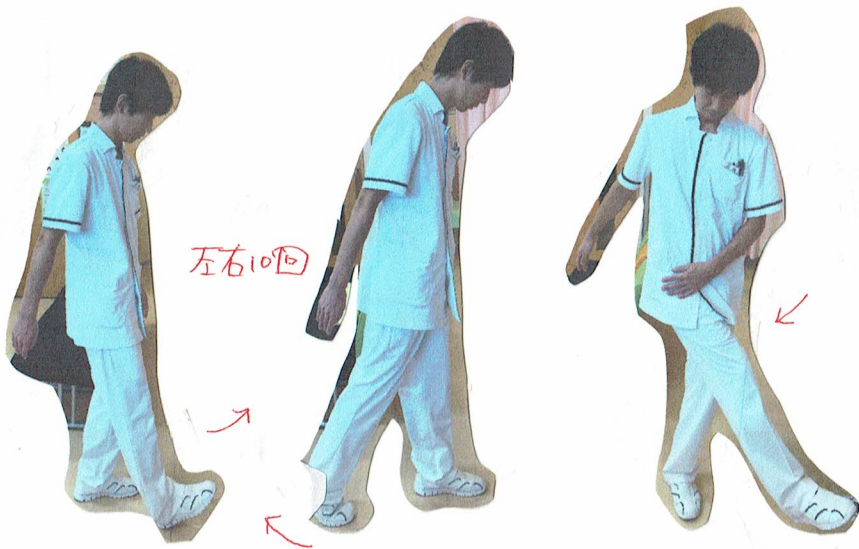
③ もも上げ



④ つま先タッチ



⑤ 足の前後・左右スイング



⑥ 肩甲骨を動かす

