

# ピノス通信

2010年9月号

## <テーマ:ストレッチ>

今年の夏も暑かったですね、疲労はたまっていませんか？  
運動、睡眠、栄養をとり、疲労を残さないようにお気をつけください。  
今回のテーマは夏の疲れをとるストレッチです。

### ストレッチとは何？

体の筋肉を良好な状態にするのが目的で、筋肉を引っ張って伸ばすことをいいます。  
筋肉の柔軟性を高め関節可動域を広げるほか、いろいろなメリットをもたらします。

### ストレッチの原則と注意点

#### 1. リラックスした状態で行なう

ストレッチを行なう際には、伸ばしたい筋肉がリラックスしていることが大切です。



#### 2. 呼吸を止めずに行なう

目的とする筋肉を伸ばしながら息を吐き、伸ばした姿勢を保ってゆっくり呼吸を繰り返します。伸ばす時間は10秒から30秒をひとつの目安にしてください。

#### 3. 痛みを感じるまで伸ばしすぎない

関節の可動域やストレッチ感覚には個人差があるので痛みを我慢して筋肉を伸ばそうとせず少し筋肉が張りを感じるくらいで姿勢を保持します。

#### 4. 反動を使わない

反動をつけずにゆっくりと伸ばすことが大切です。

反動をつけると限界以上に伸ばしてしまう恐れがあります。



もっと色々なことが知りたい方は、ピノスのホームページに過去のピノス通信の情報を載せさせて頂いております。是非ご覧下さい。

フィットネスクラブ **ピノス** けいはんな

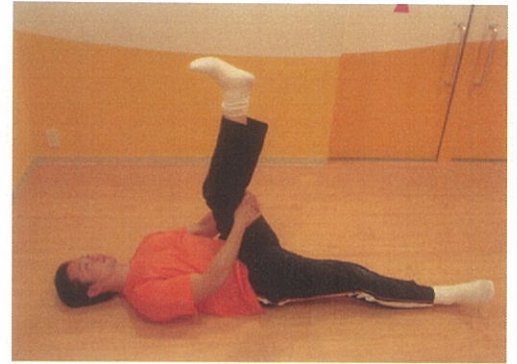
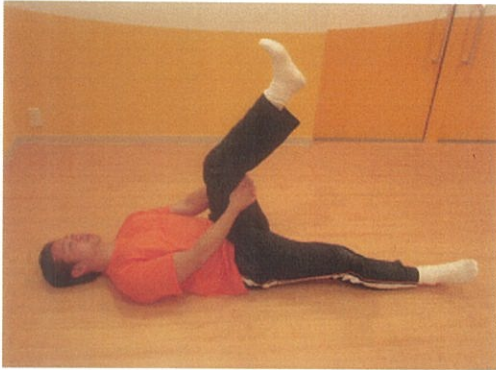
国会国立図書館前・  
アピタタウン内

TEL0774-95-6000

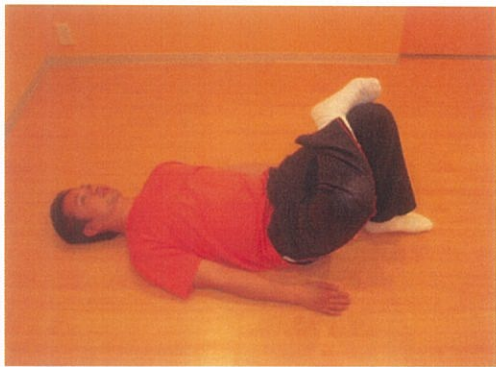
●ホームページ

WWW.pinos-k.com

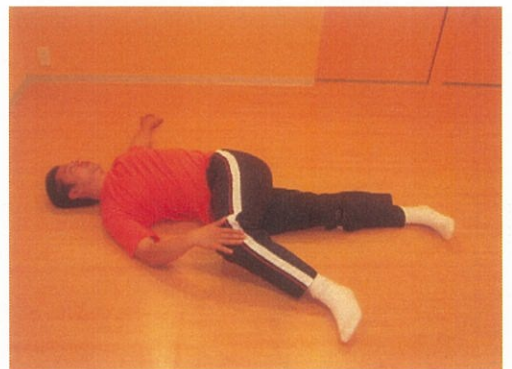
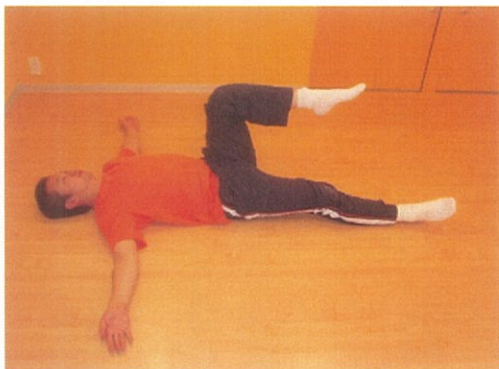
# ご自宅で出来る足腰のストレッチ



ももの裏に手を回して膝を伸ばしましょう、もも裏を伸ばします



片足に足を置き手前に引きましょう、お尻を伸ばします



足を上げたら横に倒しましょう、腰をのばします

ご家庭でできる簡単なストレッチになります。ぜひこの機会にご体験ください。

伸ばしている部分を意識し呼吸を止めないように10秒から30秒伸ばしてください。