

学ぼう!

ステップアップ!

Pekko
Manabu
Be

「ストレッチング」②

☆こだわりの「ストレッチングテクニック」

あなたはどのような場面でストレッチング行っていますか? 「しっかりと伸ばす」「気持ちのいいところ」からステップアップして動きやすい「カラダ」、アクティブで機能的な体づくりを目指しましょう!

目的に応じて多種多様に手軽に行われている「ストレッチング」ですが、「伸ばす強さ」や「伸ばす方向」、そして「時間」や「呼吸」を変えるだけで効果や目的は大きく変わってきます。



「レッツ!ぺっこトレ!!」第22回では“姿勢”と“方向”を意識しています!

☆注意点

急激に行うのではなく、徐々に刺激を与えていくことがポイントです。無理なく段階的に行いましょう! 痛みが増すようであれば**中止**してください。