

やってみよう！

Pekko
Manabu
Be

「筋トレ後はストレッチング」

☆筋トレとストレッチングはセットで！

筋力トレーニングは、狙った筋肉を短縮させます。ストレッチングは筋肉を伸ばすことです。筋トレをして縮めた筋肉をそのままにしないで、必ずストレッチングをして筋肉を伸ばしてあげましょう！そのままだと、関節の動きが悪くなり、運動の範囲が小さくなり、体全体の姿勢が悪くなっていきます。ぜひ、筋トレ後にはストレッチングをしましょう！

☆筋トレ後におすすめのストレッチング！

①上肢のストレッチング	②下肢のストレッチング
 <p>上を見ると背筋が伸びる！</p> <p>肩が伸びているのを感じて！</p> <p>背筋を伸ばして！</p>	 <p>膝は外側、腕は内側！</p> <p>胸を張って、体を立てる！</p>
<p>○両手を組んで、上に伸ばす。</p> <p>○背筋を伸ばして、少し背伸びをするくらい伸ばす。</p> <p>○肩が伸びているのを意識する。</p> <p>○胸を張って、上体をしっかり伸ばす。</p>	<p>○足は肩幅よりやや広めに開き、つま先を外側に向ける。</p> <p>○お尻を下げて、つま先をしっかりと握る。</p> <p>○膝は外側、腕が内側になるようにする。</p> <p>○手は足の内側をつかむ。</p>

☆まとめ

筋トレを行った後にストレッチングをすることでケガの防止だけでなく、筋トレの効果をも高めることにもつながります。また、ストレッチングにより柔軟性も向上し、体の動きも良くなっていきます。転倒や病気になるリスクも軽減されます！トレーニング後だからと言って、面倒くさがらずストレッチングもセットで行いましょう！