

D・ストレス緩和プログラム

プログラムのポイント

- ◆ 強度が高い運動は活性酸素が発生するので、強度が低い運動を行います
 - ◆ VO2maxの50%程度の強度のウォーキングが適切です
 - ◆ ゆったりした気持ちで参加できるエクササイズプログラムがお勧め！
- ゆったり、のんびり、心地よくを目安にしストレスを緩和させます



スタジオエクササイズ

青竹体操
足裏から
緊張をほぐす



ゆっくり、落ち着いた雰囲気の中で身体をほぐし
リラックス

ストレッチ体操
筋の緊張を
ゆっくりほぐす



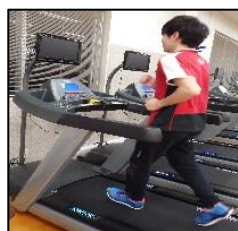
筋肉・腱をゆっくり、気持ちよく伸ばすことで
リラックス効果を高める

ヨガ
リラクゼーション
ストレス解消



ゆっくりとした呼吸法と共に身体を動かす事で
心身をリラックスさせる

⑭ウォーキング
(全身持久力運動)
20分



血行を促進させる
心拍数目安:50%
ゆっくり呼吸を意識し、肩の力を抜いて心地よい
と思うペースで歩く

筋膜リリース
筋ほぐし
身体の調整



筋肉・腱をゆっくり、気持ちよくほぐすことで
血行を良くし、身体のバランスを整える

疲労回復効果を高めるとともに怪我の防止の為、運動終了時にストレッチを行いましょ！