

理学療法士が伝える

# セルフストレッチ クールダウン

クールダウンの目的は、

- ・運動で興奮状態にある呼吸や血流・神経を正常な状態に戻す。
- ・運動で上げた体温をゆっくりと下げる。
- ・身体（使った筋肉）の疲労回復を早める。（疲労物質と言われている、乳酸を取り除く。）

手軽に行えるよう「立位&座位」でのストレッチを中心にさせていただきます！！

テーマ	スポーツ後の整理体操
日時・対象者	平成30年10月28日(日) 10:30~11:15 ※小学5年生以上の方
参加費(当日支払)	◆500円/アクティブ会員 ◆1,000円/ビジター
定員	12名 ※定員になり次第締切
講師	青木正隆(フリーライフズ久喜 代表) アクティブテニス幸手専属トレーナー
お問い合わせ 申し込み・会場	アクティブテニス幸手 〒340-0112 幸手市権現堂 587-1 TEL:0480-42-2224