

痛みを軽減させるための クールダウン

運動を行なった後、しっかりとストレッチを行っていますか？
継続してストレッチを行うことで痛みを軽減させることができます。

ボールマッサージ（足裏）



やり方

- ①立って足の裏にボールを置く
- ②ボールに体重をかけて足裏をほぐしていく

○回数：1分×2セット

効果

むくみや**シンスプリント予防**に効果的！

内腿ストレッチ



やり方

- ①座った状態で片方の足は伸ばし、もう片方は伸ばす
- ②状態を前に倒す

○回数：30秒×3セット（左右）

ポイント

ゆっくりと無理のない範囲で伸ばしていこう！

