

マラソクールダウン

下半身をよく使うマラソン競技者オススメのクールダウンをご紹介します！

【 ふくらはぎケア 】



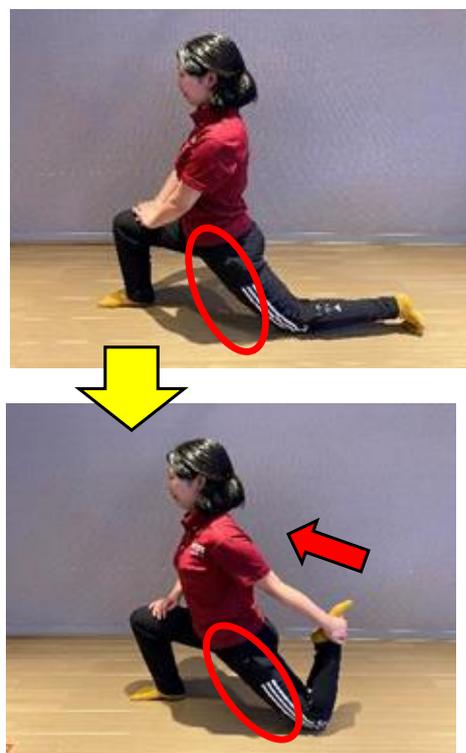
やり方

- ①ふくらはぎを両手で覆います
 - ②軽く圧を加えながら、足首側から膝にかけて手を移動させます
 - ③②を繰り返し実施します
- ※ゆっくり手を移動させましょう
※呼吸が止まらないようにします
- 〇1分間行いましょう！**

効果

ふくらはぎのケア
疲労回復
血流循環改善
むくみ防止

【 もも前ストレッチ 】



やり方

- ①片膝立ちになります
 - ②後ろ脚の甲をつかみ、踵をお尻に近づけていきます
- ※呼吸を止めないようにしましょう！

〇30秒間ゆっくり伸ばします

効果

もも前（大腿四頭筋）の柔軟性向上、ケア
疲労回復

