

理学療法士が伝える

セルフストレッチ クールダウン

☆参加特典☆

ストレッチ動画プレゼント!

※YouTubeのURLでお渡し

クールダウン(整理体操)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」でのストレッチを中心にお伝えします!!

テーマ	テニス後の整理体操
日時	令和3年12月8日(水) 14:00~15:30
参加費(当日支払)	◆1,000円/アクティブ会員 ◆1,500円/ビジター
定員	12名
講師	青木正隆(フリーライフス久喜 代表)
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