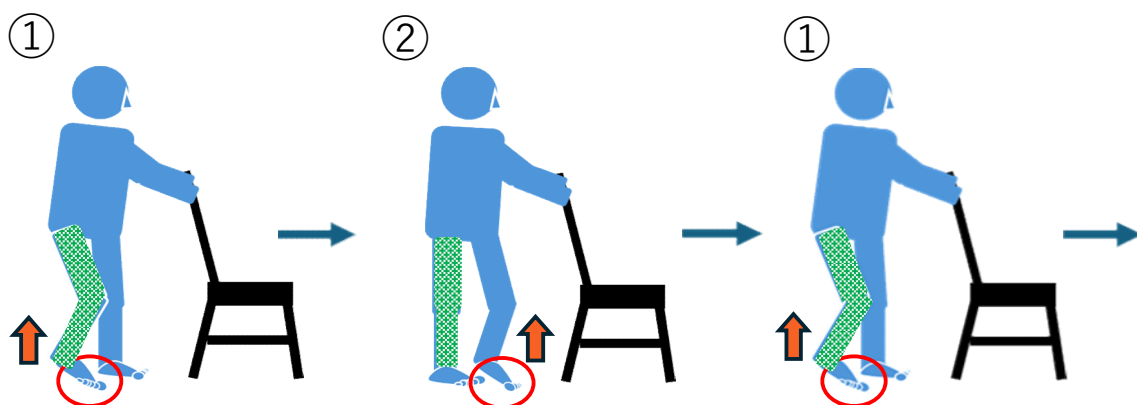




有酸素運動（クーリングダウン）

*ご自分の体調に合わせて、無理のない範囲で行ってください。

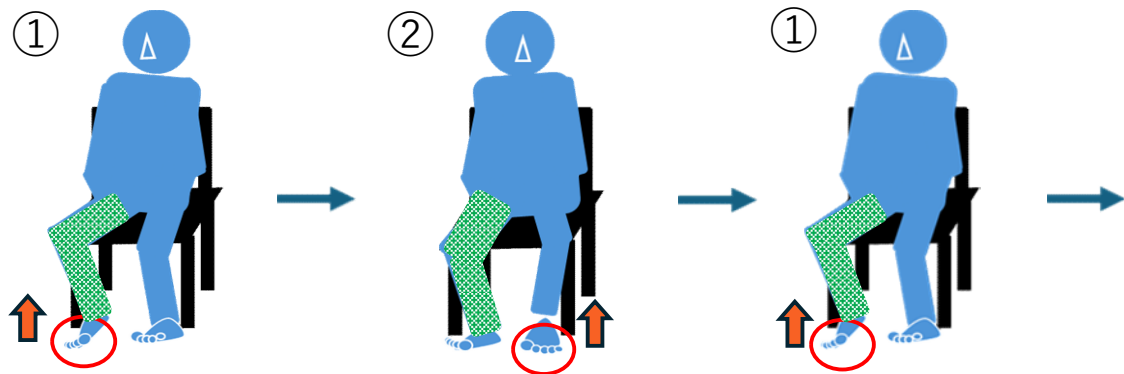
1. 軽く足踏み



立った状態で椅子の背もたれを両手で掴む。
つま先は地面から離さず(○部分)、
①みぎ②ひだりの交互に足踏みを行う。

30秒

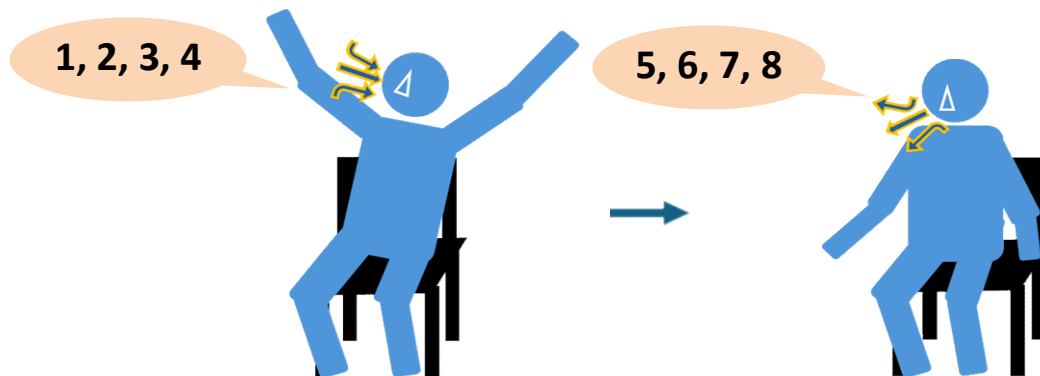
2. かかとと上げ



つま先は地面から離さず(○部分)、
①みぎ②ひだりと交互にかかとの上げ下げを行う。

30秒

3. 深呼吸



1・2・3・4で息を吸い、
5・6・7・8で息を吐きだす。

3回