

<ケガを防ぐ運動>

人の体は、骨と骨の間にある関節で曲がります。

その関節を動かすのが筋肉の役目なのです。

また筋肉は関節を被って保護をする役目もあります。

適度な運動で筋肉を刺激してケガを防ぎましょう。

(運動方法)

大きく分けて二種類の運動があります。

① ゆっくりと長い時間をかけて運動する持久力の運動

例 お散歩やジョギングなど

これらの運動は心臓や肺に効果があり、血行改善や酸素を取り入れるのに適しています。

② 短時間で強い力を出す瞬発力の運動

例 ジャンプや短距離走など

全力で十秒程度、筋力を出す運動です。

筋肉を鍛えるには短時間で全力を出す運動が適しています。

次回は家庭で出来る運動です。