



# 実技編：やってみよう!

## ④ クーリングダウン編

本資料をご利用いただく際は、  
糖尿病ネットワーク 糖尿病患者さんの運動療法情報ファイル  
「実技編：やってみよう!」の注意事項をご確認ください。

### 運動内容

クーリングダウン 動画解説 0:10

長座体前屈



足裏あわせ前屈



片足引き後傾



背中そらし+腰引き



片足抱え込み+外開き+逆ひねり



ひざ組み倒しひねり



両脚抱え込み+手足ゆらし



全身背伸び+安らぎのポーズ



### クーリングダウンの効果

- ①心臓の負担を軽減
- ②疲労・筋肉痛を軽減

### クーリングダウンのポイント

- ①はづみをつけない
- ②息を止めない
- ③体の伸びを意識する
- ④10~20秒かける