

# お腹へっこめ体操 (クールダウン)

運動の後に楽しくクールダウンできるDVDが完成しました。

クールダウンは、運動時にできる疲労物質の一つである筋肉中の乳酸の除去を促進し、疲労回復を速める効果があります。

ウォーキングなど運動後には、お腹へっこめ体操(クールダウン)で音楽に合わせて筋肉をほぐしましょう。タオルや椅子を利用したバージョンもあります。



**無料貸出中**

**1 川の流れてクールダウン**

**2 川の流れてクールダウン(タオルVer)**



**3 花・すべての運動のあとに**

**4 花・すべての運動のあとに(椅子Ver)**

利用をご希望の方は、お電話でお申込みください。

貸出料は無料です。

【お申し込み先】

京都府丹後保健所 保健室 健康支援担当

〒627-8570

京都府京丹后市峰山町丹波 855

TEL 0772-62-4312

FAX 0772-62-4368