

運動生理学超入門～ストレッチ理論アウトライン

- ・柔軟性の定義
 - ・関節可動域(R.O.M)
- ・柔軟性を決定する要因
- ・拘縮と強直
- ・固有受容器と生理的反応
 - ・筋紡錘と伸張反射
 - ・腱紡錘と腱紡錘反射
- ・ストレッチの種類とその生理的反応
 - ・スタティックストレッチ
 - ・ダイナミックストレッチ
 - ・バリスティックストレッチ
 - ・PNF ストレッチ
- ・ストレッチの効果
- ・柔軟性低下と障害