



太田エイミー

Height:168 Bust:78 Waist:58 Hips:83 Shoes:24.5



Girls Award

ケガや故障のリスクが、それほど高くない

走る前後のストレッチをランナーにとっては、最も重要なポイント。ランニング中は、関節の摩擦を減らし、筋肉をほぐすことで、ケガや故障のリスクを低減できる。また、ランニング前後のストレッチは、ランニング中の怪我を予防する効果がある。ランニング前後のストレッチは、ランニング中の怪我を予防する効果がある。ランニング前後のストレッチは、ランニング中の怪我を予防する効果がある。

走力を高めるうえでひとつの指標となる

200mを走り切るようにすると、より速く走るようになる。これは「フルマラソン完走」の目標に近づき、42.195kmを走り切るための指標となる。また、すでにフルマラソンを走った経験があれば、200mを走り切るようにすると、ランニング中の怪我を予防する効果がある。ランニング前後のストレッチは、ランニング中の怪我を予防する効果がある。

走った後も余力がある！ 休日のアクティビティにも◎

ランニングはフルマラソンだけでなく、週末のアクティビティにも最適です。アクティビティとして楽しむから、ランニングは、ランニング中の怪我を予防する効果がある。ランニング前後のストレッチは、ランニング中の怪我を予防する効果がある。ランニング前後のストレッチは、ランニング中の怪我を予防する効果がある。



REDPEPPER 2016



CRUVA
management *Hela Hela*

CAMELLIA COURT 103 4-11-14, Jingumae, Shibuya-ku, Tokyo 150-0001
Tel:+81 3-4530-3724 Fax:+81 3-6862-6130
<http://cruvahelahela.com>