

# 運動後はクールダウンと水分補給をしよう

## ”運動後低血圧”



運動中は心拍数が増加し、  
多くの血液を筋肉に送るために血管は拡張する



↓  
運動を中止すると心拍数は減少する



↓  
運動を中止しても血管はしばらく拡張したまま

↓  
血圧が低下する



↓  
気分不良、失神など

