

# ランニングによる怪我・故障を防ぐ 新しいトレンドとは



## 機械的ストレスの数値化

### 身体は順応する！

加えられたストレスが身体の適応能力を超えない限り身体は順応します。  
加えられた機械的ストレスを日々数値化することは怪我を防ぐための最善の方法です

