

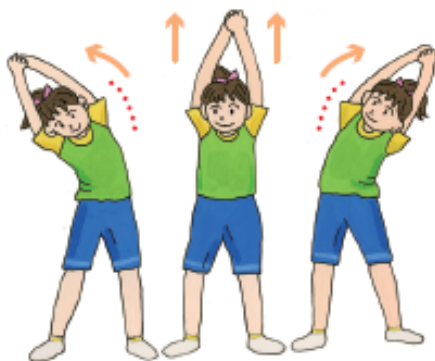
ウォーキングの前後にストレッチ

ウォーキング前には体を温め、運動できる状態にするための“ウォーミングアップ”を！ウォーキング後には、疲れた筋肉を回復させるための“クーリングダウン”を！どちらも行わないとケガの原因になりかねません。健康的なウォーキングのためにも、しっかりとストレッチを行きましょう。

ストレッチのポイント

- 息を止めずに吐きながら行いましょう。
- 気持ちのよいところで15～20秒静止しましょう。
- 反動や勢いをつけずに動作はゆっくりと行いましょう。

①体側



◆両手を組んで真上に上げ、上体を左右に倒す。

②背中



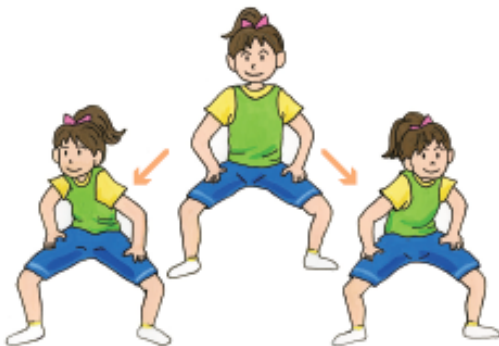
◆両手を組んで、前方に突き出す。

③胸・腰



◆両手を後ろで組んで、下に引く。

④腰・股関節



◆手を太ももにそえて、両足を外側に開く。両膝を軽く曲げ、体を左右にひねる。

⑤ももの裏



◆片脚を前方に出し、背すじを伸ばしたままおじぎをする。

⑥ももの前



◆壁に手をつき、反対の手で足の甲をつかむ。かかとをおしりに近づける。

⑦すね

◆壁に手をつき、つま先の甲側を地面につけ、ゆっくり体重をかける。



⑧ふくらはぎ

◆後ろ足のかかとをしっかりと床につけて膝を伸ばし、体重を前足にかける。

