

ウォーキング前のウォーミングアップ

ストレッチ体操

1 背伸び横曲げ

肩幅に足を開き、両腕を伸ばしながら体を横(左・右)に曲げます。



2 肩のストレッチ

右腕を左へ伸ばし、左腕でかかえます。(反対側も同様に行う)



3 胸のストレッチ

両手を腰のうしろで結び、両ひじをまっすぐ伸ばします。



4 腕まわし

大きく腕を回しましょう。(前回り、後回り)



5 アキレス腱のストレッチ

脚を前後に開き、うしろのかかとを上げないように、前の膝に両手をおきます。



6 もものうしろのストレッチ

小さく前後に脚を開き、前の膝を曲げないようにおじぎをします。両手はももの上におきます。



7 股関節とももの表

大きく前後に脚を開き、両手は前の膝においてゆっくり両膝を曲げます。



8 伸脚

左右に脚を開き、膝に手をおいて片方の膝を伸ばします。



9 体ひねり

ゆっくり大きく腕を回して体をひねります。



10 深呼吸

腕を上げながら、ゆっくりと息を吸います。腕を下ろしながら、ゆっくりと息を吐きます。



ウォーキングした後は

クーリングダウンも忘れずに

歩いた後の疲れた筋肉をほぐしましょう。

1 足の裏

指や指のつけ根部分なども含めて全体的にもみほぐす。



2 足の甲

両手の親指で足首方向へ押し上げるようにマッサージする。



3 ふくらはぎ

ぞうきんを絞るように両手の親指に力を入れてもみほぐす。



4 ふくらはぎ

アキレス腱のほうから膝に向かってもみあげる。

