

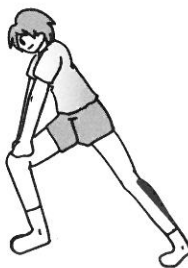
☆ 腰・内もも

足を開いて腰を落とし、膝に手を置き、上半身を捻る。(両側)



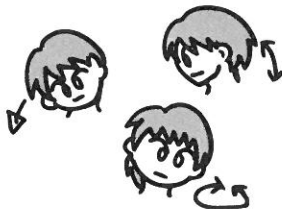
☆ アキレス腱とふくらはぎ

かかとが浮かないように足を前後に開き、前膝を曲げて後ろ足を伸ばす。反動はつけない。反対側も同様に。



☆ 首

首の力をぬき頭を左右に動かす。前後にも。



ウォーキングをした後は…

ストレッチ ～クーリングダウン～



ポイント!

- ※反動はつけない
- ※呼吸をとめないで
- ※無理はしない
- ※左右対称に10～20秒静止

ウォーキングお疲れ様でした。運動後のストレッチは、運動によって熱を持ち、疲労している筋肉の回復を早めて、筋肉の張りを軽減する効果があるので、しっかり行いましょう。

ストレッチ後はしっかり体をやすめて、疲れが残らないようにしましょう!

☆ 足首外側

曲げた方の足のつま先を持ち、絞るようにねじる。(両足)

