

ウォーキングをする前に…

ストレッチ ～ウォーミングアップ～



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

さあ、ウォーキングの前にストレッチをして、しっかり体をほぐしておきましょう！ストレッチをせず、急に動くとケガにもつながります。

安全にケガせず、
ウォーキングを楽しみましょう！

☆ 全身

両足を肩幅に開き立つ。
腕をクロスさせ手を合わせ、
そのまま上に引き伸ばす。



☆ 腕と肩

右手は肘を曲げ頭の後ろに置き、
左手で右肘を左斜め下に押す。
左手も同様に。



☆ 体側

頭上で左手首を持ち右に上体を倒していく。
背筋を伸ばし腰から下は動かさないこと。反対側も同様に。



☆ 背中

膝を軽く曲げ、両手を前に突き出しながら、
背中を丸めていく。



☆ ももの前側

片方の足の甲を持ち、お尻の方に引き寄せせるようにして膝を曲げていく。(両足)

