

10. ウォーキングストレッチ (運動後)

運動後のストレッチは、疲労回復と柔軟性の向上につながります。

靴を脱いで、ゆっくり呼吸しながら、心拍数を回復させます。

1

〔膝、ももの裏側、ふくらはぎを伸ばします〕

- ① 立位で身体を前に倒します。
- ② 腰をおろし両足を伸ばします。(長座姿勢)

①



②



2

〔体をねじります〕

① 長座姿勢で片方の膝を立て、足を交差して、立てた足と同じ方の手を後ろにつき、背筋を伸ばして膝を立てた方向にねじります。



② 反対側も同じように行います。

*背筋を伸ばして行います。



10. ウォーキングストレッチ (運動後)

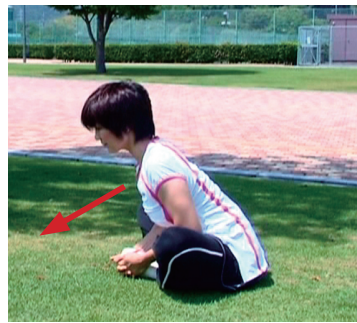
3

[ももの裏側や股関節を伸ばします]

- ① 足の裏と裏を合わせて座り、体を前に倒します。



①



4

[片膝を立てて座り、片足ずつマッサージします]

- ① 両手を組んで、その手をはさみこむようにふくらはぎをマッサージします。
- ② 足首と足の裏をよくもみほぐして、ウォーキングの疲れを取り除きます。



①

ウォーキングとストレッチを組み合わせるとより効果的な運動を行っていきましょう。

②

