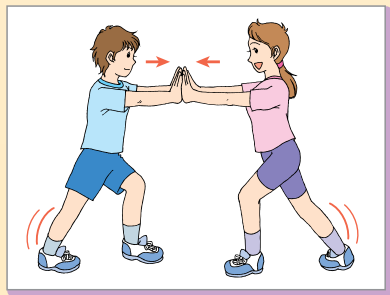


★ ストレッチング ★

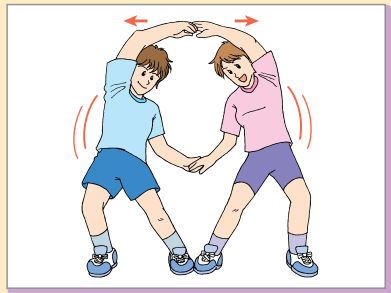
ウォーキングの前後にはストレッチングで筋肉や腱をゆっくり伸ばしましょう。

ウォーミングアップにはこのストレッチングがおすすめです。



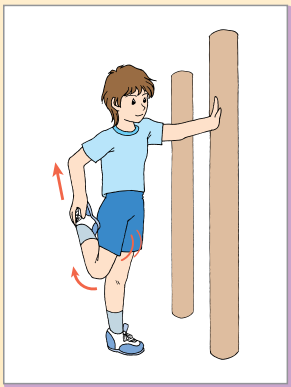
② 体側のストレッチング

両足を肩幅に開いて立ち、両手を上げて片方の手で相手の手をつかみ、引きながらからだを横に倒します。



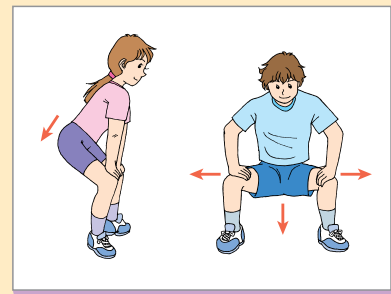
① 足首からふくらはぎにかけてのストレッチング

足を前後に大きめに開き両足のかかとを地面につけ、前足の膝を曲げて、後ろ足を伸ばします。



④ 股関節・太ももの内側のストレッチング

足を左右に大きく開いて、手で膝のあたりをおさえます。腰がそらないように注意して、やや前傾して両手で膝を押し広げるように伸ばします。



※パートナーと2人で行う場合の紹介です。パートナーがない場合は木や柱などにつかまっで行うといいでしょう。

○ウォーミングアップとは、運動する前に軽い運動を行うことで血液の循環を活発にして、筋肉に栄養と酸素を十分に送り渡らせることです。

③ 太ももの前面(大腿四頭筋)のストレッチング

立って片膝を折り曲げ、両手か片手で足首をつかんでおしりに引きつけます。