

ウォーキング前後のストレッチ

ストレッチは呼吸を止めずに、息をはきながら15～20秒左右対称に行う。
◀.....▶ の部分がのびているか意識して行う。



【全身】

両足を肩幅に開いて立ち、両手を真つすぐ上に伸ばしながら全身を伸ばす。



【体側】

一方の手をつかみ、つかんだ方に上体をひっぱる。(左右)



【肩と腕】

片腕を自分の胸の前に出し、反対の手で肘のあたりを自分の方に押える。(左右)



【肩と腕】

後ろでまげた腕の肘をつかんで引く。(左右)



【ふくらはぎ】

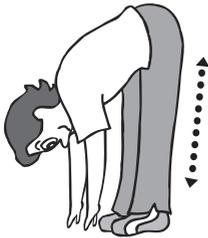
前後に足を開き、後ろの足の膝を曲げずに前足に体重をかける。(左右)



【アキレス腱】

前後に足を開き、後ろの足の膝を深くまげる。(左右)

ウォーミングアップはしっかりやりましょう。
クーリングダウンも忘れずに…。



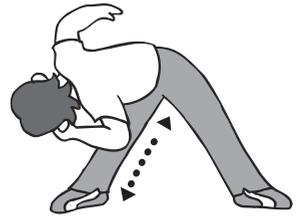
【大腿部後面】

膝をつけてまっすぐに立つ。上体を倒し、できるだけ指先が床につくようにする。膝をまげないで!



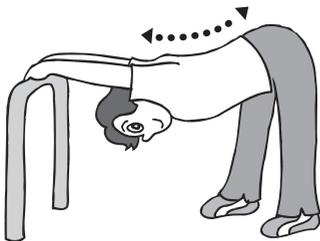
【大腿部前面】

体の後方で一方の足首を持ち、かかとをおしりに付けるようにしながら太もも前部を伸ばす。(左右)



【大腿部側面】

肩幅よりやや広めに足を開く。上体をひねって肘を逆側の足の膝につけて維持する。(左右)



【肩】

壁や柵などに両手をつけて上体をささえる。この姿勢から背中を下にくいこませるようにする。



【大腿と腰】

両手をのばして指を組み、左右に上体をひねる。(左右)



【指と腕】

一方の指で他方の指をつかんで手前に引く。(左右)