

ウォーキングの前と後にストレッチ体操を

効果

- ・ケガ予防
- ・疲労回復
- ・体への急激な負担を減らす
- ・体の動きがスムーズになる

① 全身を伸ばす

両足を腰幅に開いて立ち、両手を組んで上に持ち上げる。手足の伸びで、全身をギュッと引き伸ばす。



② 体を横に伸ばす

頭上で左手首を持ち、右に上体を倒していく。背筋をまっすぐ伸ばし、腰から下は動かさないよう注意。反対側も同様に。



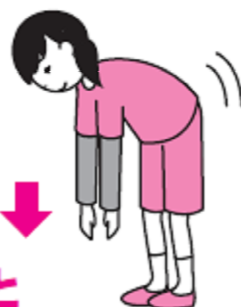
③ 上腕と肩を伸ばす

右手はひじを曲げて頭の後ろにおき、左手で右ひじを上から軽くつかみ、左斜め下に向けて押す。反対側も同様に。



④ 背中、^{もも}腿の裏側を伸ばす

両足を肩幅に開いた姿勢から上体を前に倒す。両手を下にたらし、背中と腿の裏側を伸ばす。



⑤ ^{もも}腿の前側を伸ばす

片足で立ち、足首を持って、後ろからおしりに引き寄せる。反対側も同様に。(バランスが崩れやすいので壁などに片手を添えて行うと良い)



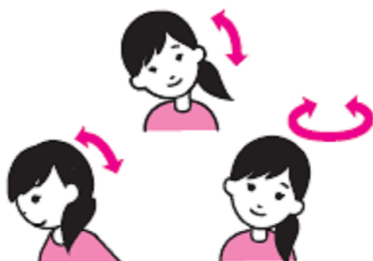
⑥ アキレス腱とふくらはぎを伸ばす

かかとが浮かないように足を前後に開き、前ひざを曲げて後ろ足を伸ばす。このとき反動をつけずに伸ばすこと。反対側も同様に。



⑦ 首のストレッチング

肩の力を抜いてゆっくりと首を前後左右にまげる。続いて頭を大きくゆっくり回す。



ポイント

- 息は止めず、ゆっくり吐きながら行う。
- 気持ちの良いところで 10～20 秒静止する。
- 反動をつけたり、無理に伸ばしたりしない。