

# ウォーキング前後のストレッチ

## ウォーキング前のストレッチ



背筋、つま先

手指を組んで裏返し、両手を上げてゆっくり背伸びをし、頭を突き上げるようにします。からだの伸びに合わせてつま先立ちをします。これをゆっくり繰り返します。



からだの前・後面

足を肩幅ほど開いて立ち、腕を前方に伸ばしてゆっくりと上体を前に倒します。からだを起こして、今度はゆっくりと後へ反らします。



お尻、太もも

片足で立って、もう一方の足のひざをからだの前で抱え込むように両手で引き寄せ、お尻から太もも後ろ側の筋肉を伸ばします。左右交互に行ってください。



ひざの後ろ

足を横に広く開いて、両手を両ひざにあて、その姿勢から一方のひざを曲げて腰を沈めていき、もう一方の足のひざ裏を伸ばします。左右交互に行ってください。

## ウォーキング後のストレッチ



手

ウォーキングに慣れていないと、長時間歩くことで手のはれぼったくなることがあります。軽くさすっておくとよいでしょう。



背中、腰、足

両脚長座位から一方のひざを折り、上体を伸ばした足の方にゆっくり倒していきます。左右交互に行ってください。



背中・腰

足を伸ばして座ります。両腕を前に伸ばして上体をゆっくり前に倒していきます。余裕があれば、足の先を軽くつかんで10秒から20秒程度静止して、柔軟性をつけてみましょう。



足

あお向けに寝て一方の足を引き寄せて、両手でひざあるいは、すねをかかえて胸部までひきつけます。左右交互に行ってください。