

10. ウォーキングストレッチ (運動途中)



①

距離の長いウォーキングの場合、ウォーキングの途中にストレッチを行うことで、疲労回復、気分転換になります。

1

〔ももの後ろ側を伸ばします〕



① 台の上に片足のかかとを乗せ、おしりを後ろに突き出します。

*階段や縁石などを利用します。

② 反対側も同じように行います。

①

2



〔長距離を歩くと姿勢が崩れてきます。時々、胸を開いてやるのがとても大切です〕

① 片方の手で壁や木などをもち、身体をねじるようにして、腕、肩、胸を伸ばします。

①

3



〔信号待ちなどでは、心拍数が下がらないように、軽く足踏みをします〕

① 信号待ちや、立ち止まるときは、心拍数を下げないために、軽く足踏みしましょう。つま先をつけたまま、かかとを交互に動かし、腰で小さな8の字を描くように動かします。