

# ウォーキングのためのストレッチ

■は、伸ばされる筋肉。  
関節の部分を示しています。

笑顔でゆったい  
それだけで運動効果が上がります

1



両手を頭上で組んで、手の平を返し、全身を大きく伸ばします。

2



肩の高さで両手を組みそのままゆっくりと上体をひねります。

3



片方の手を腹にあて、もう一方の手を上げます。そのまま真横に倒します。

4



両手を組んで、体を前に倒さないようにして手を引き上げます。

5



両手を組んで手の平を返し、背中を丸めるようにしながら、前に押し出します。

6



両足を開き、ひざを曲げて深く前屈します。おしりは上に突き上げるようにします。

7



壁などを利用して体を支えます。一方の足を後手にもち、かかとをおしりに引きつけます。

8



両足を前後に開き、前足を曲げます。上体を前に倒しながら、後足のかかとを地面に押しつけます。

9



深く腰を落とします。両ひじで両ひざをおし広げ、股関節を伸ばします。

- 息を止めないで自然な呼吸をしましょう。
- はずみや反動をつけずに、ゆっくりと行いましょう
- 痛みをこらえたり、無理したりしないようにしましょう。
- 10～30秒程度伸ばし続けましょう。