

安全かつ効果的なウォーキングを行うために、ウォーキングを始める前と後は必ずストレッチをしましょう。

ストレッチとは、筋肉や腱、靭帯などを伸展させる運動のことです。
ストレッチを行うことで肩こりや腰痛の予防、運動による疲労の回復を早めるなどの効果があります。

ストレッチを行うにあたっての注意事項

- 息を吐きながら伸ばし、自然に呼吸をする
- 反動を使わず、ゆっくり静かに行う
- 伸ばしている筋肉を意識しながら行う
- 痛みを感じる手前、気持ちよいポイントで止める
- 全身をバランスよく行う
- 1つの動作を20秒程度行う



アキレス腱と足首のストレッチ



- 片足を正座をしている状態に、もう片方は膝を立てる状態にする。
- 後ろ側の足の上出来るだけ腰を降ろす。
- 前にゆっくり倒す。
前傾する際に、足の裏は床に平らに着いたままにしておくように。

太もも(前)ストレッチ



- 片足で立ち、もう一方の足首を手で持ちながら、かかとお尻の方へ引き寄せる。
太ももの前面が伸びることを意識する。
壁の近くなど支えがある安全な場所で行う。

太もも(後)ストレッチ



- 力を抜いて上半身を前に倒し、太ももの後ろ側を伸ばす。
太ももの後面が伸びることを意識する。
膝は必ず伸ばす。
無理して床に手をつける必要はありません。

腰のストレッチ



- 両手を腰に添えて身体をねじる。
腰が伸びることを意識するように。

肩、胸、背中のストレッチ



- 両手を身体の後側で組み、大きく伸びる。
- 手のひらを外側に向けて組み、大きなボールを抱え込むように両手を前に押し出す。