

ストレッチ



① 全身
両足を肩幅に開き、両手を上に伸ばす

② 体側
交互左右に倒して、わき腹を伸ばす



③ ふくらはぎ
壁などに手をつき、足を前後に開く

④ 上腕と肩
片方の手を水平に伸ばして、もう片方の手で手前にゆっくり引く



⑤ 腰
腕を回して、上半身と下半身を逆方向にひねる

⑥ 太もも(後)
膝をのばしたまま、腰から曲げるように前に倒れる



- ★反動をつけたり、押さえつけたりしない
- ★ゆっくり呼吸しながら行う
- ★気持ちいいと感じる程度で行う

ウォーキングのポイント



1. 運動前のストレッチ

を必ず行う



2. 運動中だけでなく、運動前、
運動後にも水分補給をする



3. 始めはゆっくりと歩き、
だんだん速く歩く



(多少、息が上がる程度)

4. 最初は10分程度から始めて、

慣れてきたら徐々に増やす
目標は1日1万歩



5. 運動後のストレッチ

を必ず行う



ウォーキングの効果



- ・ストレス解消
- ・自律神経のバランスが整う
- ・肥満防止、脂肪燃焼
- ・生活習慣病の予防
- ・血液の循環が良くなる
- ・動脈硬化の予防
- ・脳の活性化
- ・心肺機能の向上
- ・筋力の低下防止

