

5. 歩く前後にストレッチ

準備体操でケガ予防・整理体操で筋肉痛予防。

ストレッチしているところが気持ちよく伸びていることを意識しましょう。

1ポーズあたり、呼吸を止めずに息を吐きながら10～15秒ほど、左右対称に行いましょう。

肩



両足のかかとを地面につけて
両腕を真上にまっすぐのばす。



首・上体を左右に倒します。



両腕を曲げて、頭の後ろにかまえ、
他方の手でひじをひっぱります。

胸



両手を後に組んで、
ひじをのばして胸をななめ上に
ひきあげます。

もも



片膝を両手で抱え、
胸の方にゆっくりひきよせます。



片ひざを折り曲げて、足首を
つかんでおしりにひきつけます。

ふくらはぎ



足を前後に大きめに開き、
両足のかかとを地面につけて
前足のひざを曲げ、後ろ足を
のばします。

手首 足首



足を前後に小さく開き、
重心を後にお尻を天井に向ける
ようにし、ひざの後をのばす。



全身をリラックスさせ、
手はブラブラと足首はゆっくり
まわします。