

ウォーキング前後に行う 運動について

ウォーキングの動作が楽になり、けがの予防や疲労の回復に有効です。

◆肩を回しましょう！

手の指を肩につけます。肩の力を抜いてリラックスしたまま、肘先で円を描くように前方向、後ろ方向に10回ずつ回します。

◆腰をひねりましょう！

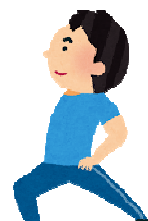
両手を腰にあてて、足を肩幅に開きます。おへそを正面に向けてゆっくりと上体を後ろにひねり、腰のまわりが心地よい張りを感じる所で15～30秒間保ちます。同様に反対側も行います。

◆太ももの前を伸ばしましょう！

片方の脚を後ろに曲げて、足の甲を持ちます。太ももの前が心地よい張りを感じる所で15～30秒間保ち、同様に反対の脚も行います。壁などに手を添えるとバランスがとりやすくなります。

◆ふくらはぎを伸ばしましょう！

脚を前後に開き、つま先を前に向けます。ゆっくりと前の膝を曲げて、後ろ脚のふくらはぎが心地よい張りを感じる所で15～30秒間保ちます。歩幅で張りの具合を調整します。反対の脚も行います。



水分補給を忘れずに！

通常20～30分ごとに100～200ml程度の冷たい水（5～8℃）やお茶又はスポーツ飲料をとりましょう。夏は多めに！脱水症や熱中症予防に効果的です。

のどが渴いたと感じなくても、こまめに水分補給しましょう！

