

ウォーキングの前後にはストレッチ体操を！

ウォーキング前の ストレッチで ウォーミングアップを

ウォーキングの前にしっかり準備運動をしていないと、ねんざなど思わぬケガをする場合があります。準備運動をすることで血行も良くなり、ウォーキングでの脂肪燃焼効率がアップします。

また、ウォーキング後にも、筋肉を十分にほぐしておくことが大切です。使った筋肉をクールダウンすることで、疲労回復も早まります。



1
全身の
ストレッチ

- ①足を肩幅に開き、両手の指を組みます。
- ②かかとを地面につけたまま、手のひらをゆっくりと頭上に上げて全身を伸ばし、そのまま10秒静止します。

2 アキレス腱・
ふくらはぎの
ストレッチ



- ①足を前後に開き、両手を前に出した足の太ももに添えます。
- ②前足のひざを曲げて、後ろ足は裏側の全体を地面につけたまま伸ばし、10～20秒静止します。反対の足も同様に行います。

3 腰・背中・
お尻の
ストレッチ



- ①足を肩幅に開き、上体をゆっくりと倒して前屈します。ひざは軽く曲がっていてもかまいません。
- ②10～20秒静止した後、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。

4 内もも・
背筋の
ストレッチ



- ①足を肩幅より広く開き、両手をひざにあてて軽く屈伸して内ももを伸ばします。
- ②屈伸したままの状態、片方の肩をゆっくり前につき出し、背筋を伸ばします。左右3～5回繰り返しします。

歩数を 増やすコツ

- 昼休みに10分散歩して▶▶プラス1,000歩
- 昼食時、5分歩くお店に行って往復で▶▶プラス1,000歩
- 6階のオフィス、階段を使って往復で▶▶プラス200歩
- バスや車で5分の通勤路を歩いて片道で▶▶プラス1,000歩

階段を使う

- 1 駅手前で降りて歩く
- 家族や仲間と歩く
- 目的をもって歩く
- 自然の中を歩く

ウォーキングは、いつでもどこでも気軽に楽しめます。
これを機に、日頃からできるだけ歩く習慣を身につけましょう。