

## ▶ 準備運動をしよう

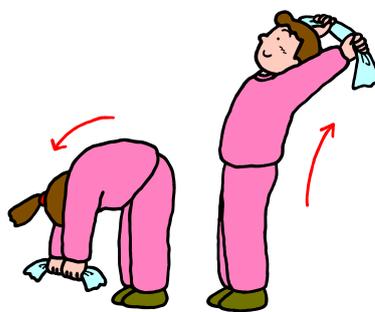
### ウォーキングの前後にはストレッチをしよう

#### ストレッチ3か条

1. 息を止めずに、吐きながら
2. 反動をつけずに、気持ちよく
3. 10~20秒を繰り返す



体側を伸ばす



上体の曲げ・伸ばし



上体をひねる



背中を伸ばす



アキレス腱・ふくらはぎを伸ばす



股関節を伸ばす

その他、ひざの屈伸、首、手首、足首回し等をしましょう。

#### ストレッチの効用

- 体が柔軟になり、血行がよくなる。
- けがや筋肉痛を予防できる。
- 筋肉疲労を、回復させる。