

ウォーキング前後のストレッチ

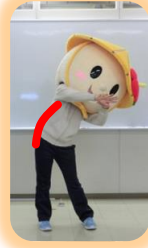
- ゆっくり呼吸をする(息を止めない)
- 伸びてる筋肉を意識する
- 15~20秒伸ばす

①肩



左手を右方向に寄せて、右手を左ひじにあてる。そのまま右手を手前に引き、左肩サイドを伸ばす。

②体側



左手で右手首を掴まえて上にあげる。そのまま体を左方向に曲げ右側面を伸ばす。

③胸



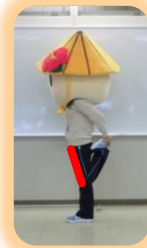
両手を後ろで組み、肩甲骨を背中を中心に寄せる感覚で腕を伸ばす。同時に胸を大きく開く。

④ふくらはぎ



左足を後ろに引き、左ひざを伸ばしたまま右ひざを曲げる。両手は膝の上。

⑤前もも



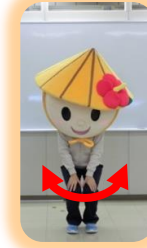
右足で立ち、左足を左手で引き上げる。この時左ひざが体の前面よ後ろになるようにし、胸も開いておく。

⑥腰・股関節



両足を大きく開いて腰を落とし、両手を膝に置く。そこから背筋を伸ばしたまま、左肩を内側に入れる。

⑦膝



膝の曲げ伸ばしと膝回し左右。

⑧手首・足首



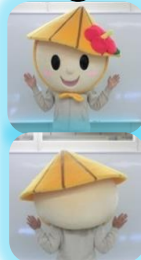
両手を組んで手首を回す
足首は内回し外回し交互に行う。

正しい姿勢で立ってみよう

①



②



③



- ①脚は腰幅に開き、両足裏全体に体重をのせるように意識する
- ②パンザイした両手の肘を体側につけるようにおろし肩甲骨を背骨に近づける
- ③おへその下あたりに軽く力を入れる

※正しい立ち方ができれば、肩こり腰痛予防や膝への負担が軽減し、エネルギー消費もUP!!

正しい姿勢で代謝UPを目指そう

視線はやや遠くを見る

背筋を伸ばす

肘は後ろへ引くようなイメージで腕を振る

つま先は前方へ向ける

歩幅は普通よりやや広めに

水分補給

脱水症状予防のために、夏場はもちろんですが、冬場もこまめに水分補給をしっかりとしましょう

- ☑ウォーキング前後、ウォーキング中など、のどが渇く前に水分を取りましょう(時間の目安は20~30分毎)
- ☑1時間程度のウォーキングなら水やお茶の水分補給で大丈夫
- ☑暑い夏場は少し冷たい(10℃前後)ものだとすぐに吸収されます

