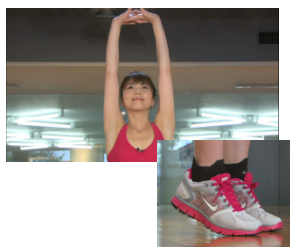


正しく歩けば効果倍増！
基本の<歩く>は一つだけ

ウォーキングを始める前の効果的なウォーミングアップ

ウォーキング前も、勿論ウォーミングアップは大切。ここでは代表的な背伸び・肩甲骨回し・腰回し・屈伸・膝回し・アキレス腱伸ばし・手首足首回しなどを紹介します。ウォーミングアップはそれほどハードなものではありませんが、必ず行うようにしてください。

背伸び



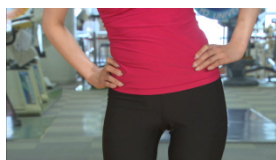
両手を組んで、伸びをします。
このとき、つま先立ちを心がけてください。

肩甲骨回し



肘を後ろに大きく回し、肩甲骨を動かします。肩ではなく、背中を意識するようにしてください。

腰回し



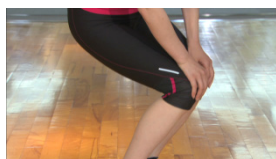
ゆっくり腰を回します。このとき頭はなるべく動かさないようにします。反対方向にも回しましょう。

屈伸



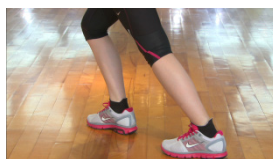
膝を曲げるとき、かかとをしっかりと地面に付けます。

膝回し



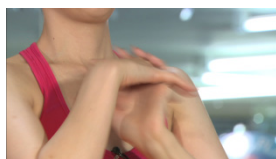
膝の屈伸が辛い方は、こうして膝を回すだけでも構いません。

アキレス腱とふくらはぎ伸ばし



かかとをしっかりと地面に付けてください。

手首足首回し



仕上げは手首足首回しです。
入念に行ってください。