

正しく歩けば効果倍増！  
基本の<歩く>は一つだけ

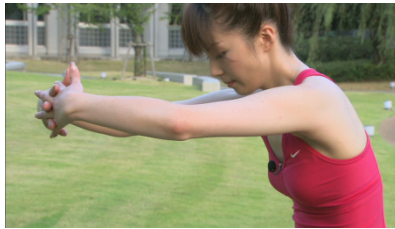
## 疲れを残さないクールダウン

ウォーキングの後、クールダウンを行なった方が疲労が早く取れます。肩・背中・腰のストレッチを紹介します。



### 肩のエクササイズ

肩の付け根から背中までしっかり伸ばします。



### 背中エクササイズ

両手を前に組み、大きなボールを抱えるようにして、背中全体を伸ばします。



### 腰のエクササイズ

上半身だけ後ろを向くように、腰をひねります。