

# ウォーキング前後に体操！

## ①手を伸ばして体側を伸ばそう！



## ②むね、背中を伸ばそう！



## ③背中・内腿・股関節を伸ばそう！



## ④内腿・腿うらを伸ばそう！



## 運動効果を高める歩き方

顔

あごを軽く引き、まっすぐ前を向きます。

目

視線を10m~20m 先にすると、背筋がピンと伸びます。

肩

肩は力を抜き、リラックスした状態にします。

ひじを約90度に曲げて、前後に大きく振ります。

腕

歩幅

歩幅はやや大きく。

腰

腿の付け根から足を前に出すように意識しながら歩きましょう。

膝

しっかり伸ばし、前に振り出します。

足

かかとから着地し、足裏全体に体重がかかるように移動します。



## ⑤ひねり体操

