

運動の前後に体操!

① 伸び



両手を組んで頭の上に手を伸ばします。

② むね



後ろで両手を組み胸を開きます。

③ 体側



片手を腰に当て体の横を伸ばします。左右行いましょう。

④ もも裏



片足を前に出しお尻を後ろに引きます。

⑤ ふくらはぎ



足を前後に開いてかかとをつけ、重心を前に移動しましょう。

⑥ 伸脚



足を広めに開き、左右に重心を移動して、うち腿を伸ばしましょう。

運動効果を高める歩き方

⑦ 3首体操



それぞれ時計回し、反対回しに回しましょう。

顔

あごを軽く引き、まっすぐ前を向きます。

目

目線を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。

