

準備体操・整理体操のポイント

準備体操

歩く前に、筋肉や関節を動かしやすいように行います。

整理体操

歩いた後に、使った筋肉をほぐし、疲労を回復させるために行います。

準備体操・整理体操は、“動的ストレッチ”と“静的ストレッチ”を組み合わせ、息を止めないように気をつけながら、気持ち良くできる範囲で行いましょう。

動的ストレッチ

関節の曲げ伸ばしや、筋肉の伸び縮みを意識して行うストレッチです。

① 首まわし



② 手首まわし



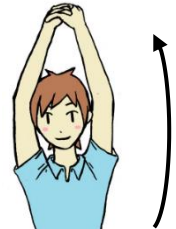
③ 足首まわし



④ 肩まわし



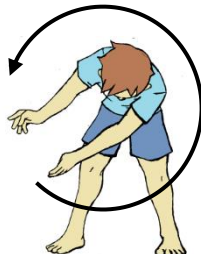
⑤ 背筋のばし



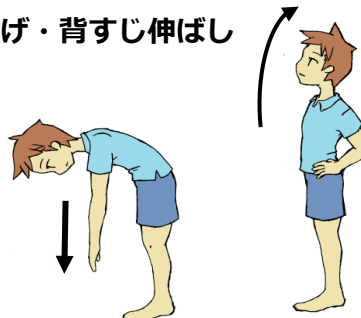
⑥ 脇腹のばし



⑦ 上半身まわし



⑦ 腰まげ・背すじ伸ばし



静的ストレッチ

伸びている筋肉を意識して、10~20秒かけて、ゆっくりと行うストレッチです。

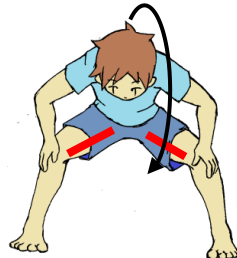
① 肩甲骨まわりの筋肉



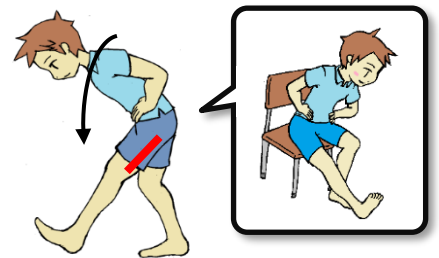
② 腰のひねりの筋肉



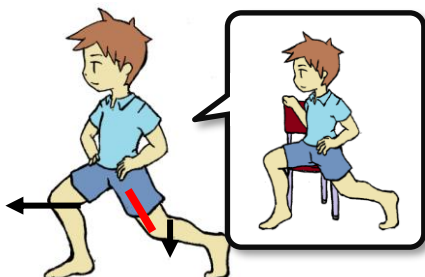
③ 内ももの筋肉



④ ももの後ろ側の筋肉



⑤ ももの前側の筋肉



⑥ アキレス腱伸ばし

