

運動前後のストレッチ

①首から肩



②肩の前側～胸



③背中、腰



④腰を前に押し出す



⑤左右に腰を突き出す



⑥ふくらはぎ



⑦ももの前側



⑧ももの内側



ウォーキングの注意点

- ・運動前後はストレッチを行いましょう
- ・水分補給はこまめに行いましょう
- ・体調の悪い日は無理をしない
- ・車には充分注意しましょう

(財)健康・体力づくり事業財団ホームページより引用