



# ウォーキング後の ストレッチ

ウォーキングで使った筋肉をほぐして疲れを取り、  
慢性的な疲労を残さず回復を早めましょう。



## ふくらはぎのストレッチ

片脚を後ろに引いて、前の膝を曲げます。  
後ろ足のかかところが浮かないように  
行いましょう。



## 腿の裏のストレッチ

脚を前後に開いてお尻を引くように、後ろの  
膝を曲げながら前の膝を伸ばしましょう。



## 腿の表のストレッチ

片足の甲を持ってお尻の方に引き寄せ  
ます。(きつい場合はズボンの裾を  
持ったり、タオルを使用しましょう)  
膝が前に出ないように行いましょう。



## 内腿のストレッチ

両脚を広めに開きつま先を外に向けます。お尻を少し後ろに引きながら膝を曲げていきましょう。



## 腰を捻る

脱力して、上半身を左右にひねりましょう。



## 体側のストレッチ

脚を開き、右手を頭上に上げ、ゆっくりと左方向に真横に倒します。肋骨を引き上げるように行いましょう。反対側も行います。



## 肩回し

両肘を曲げ、指先を肩のあたりに置き、肘を後ろから前へ、前から後ろへ5回ずつ回しましょう。



## 足首回し

つま先を床につけ、足首を外側・内側に回しましょう。

最後はゆっくり深呼吸  
しましょう!

