

第7章 ウォーキングのための ウォームアップ&クーリングダウンの方法

ストレッチを含めたウォームアップ
とクーリングダウンを行うと効果的



ウォームアップとクーリングダウンの流れ



ウォーキングのためのウォームアップとクーリングダウンの方法は以下のとおりです。

- ウォームアップとクーリングダウン共通の準備体操
- ウォームアップで追加する運動
- クーリングダウンで追加する運動

ウォームアップとクーリング

ダウン共通の準備体操



- ① 膝を回す
- ② 腰を回す
- ③ 背伸び
- ④ 背伸びのまま左右に倒す
- ⑤ ふくらはぎのストレッチ
- ⑥ 太もものストレッチ
- ⑦ 伸脚

ウォームアップで追加する運動

①スキップ

②ステップ

③クロスウォーク

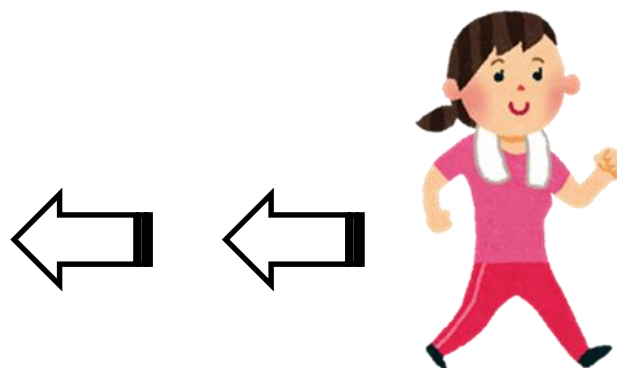
④クロスステップ



クーリングダウンで追加する運動

「後ろ歩き」を行います。

手足が一緒にならないように注意！



まとめ

普段の歩行時は難しいかも知れませんが、是非、取り入れてみましょう！

