



準備体操

～歩く前に身体を温めましょう～

各体操とも、まず浅めに行ってから、徐々に深くしていく。

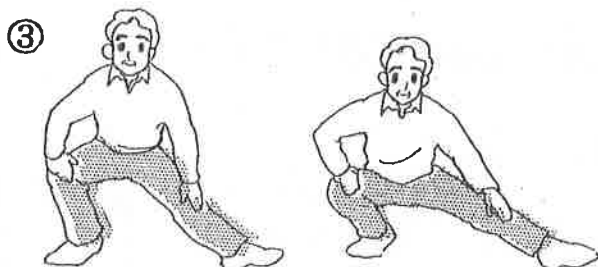
①ひざ回し



②ひざの屈伸



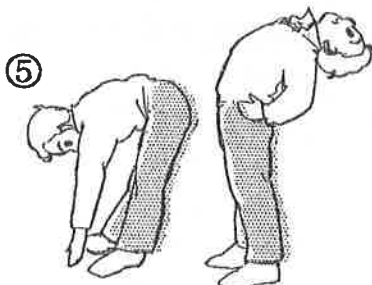
③伸 足



④側 屈



⑤前後屈



⑥上体回し



⑦アキレス腱伸ばし



*ストレッチ

～疲れを残さないために～

息を吐きながら、気持ちの良い所まで伸ばし、10～20秒程度静止する。
無理をせず、反動をつけないで、ゆっくり行う。

①アキレス腱

足を前後に開き、前足のひざを90度に曲げ
後ろ足は、ひざから床につける。前足のひざに
両手をのせ、下側に押さえる。前後の足を変え
て行う。

