

ウォーキング前後のストレッチング

ウォーキングの効果を上げる為にも、ケガの予防の為にも、
ストレッチングを行いましょ

◆◆◆ 行う際の注意点 ◆◆◆

- ◆ 場所(部位)を確認しながら行う
- ◆ 反動を付けずに行う
- ◆ 準備運動では 1つの動作を10～15秒前後、
整理運動では20～30秒前後を目安に行う
- ◆ 呼吸が止まらないように、通常の呼吸が出来る範囲で行う
- ◆ 無理と思える動作は行わない



① 背中



② 胸



③ 肩



④ 腕の後ろ



⑤ 腰・お尻



⑥ 脚の前



⑦ 脚の後ろ



⑧ ふくらはぎ



⑨ アキレス腱



⑩ 首の横

塩竈市ウォーキングマップ

発行 塩竈市

協力 塩竈市ウォーキングマップ作成検討会(しおがま健康推進員の会)

お問い合わせ 塩竈市健康福祉部健康推進課(保健センター) 〒985-0003 塩竈市北浜4丁目8-13

TEL 022-364-4786 FAX 022-364-4787

MAIL kenkou@city.shiogama.miyagi.jp