

ウォーキング前のオススメ ウォーミングアップ

ウォーキングをする前はどんな運動をするべき？
元気に歩けるようにウォーミングアップをしましょう！

【足回し】

①



②



やり方

- ①直立姿勢から片足を上げます
- ②内側から外側へ、外側から内側へ上げた足を回します
大きく動かしましょう！

※動作中、上体が傾かないように注意！注意！
姿勢を常に意識しておこなきましょう！
◆内外5周、左右行います

効果

- ・体温向上
- ・股関節周囲の柔軟性向上

【股割り】

①



②



やり方

- ①足を肩幅より大きく開き、お尻を下げて肘を膝の上に乗せましょう
- ②胸を張り、膝が内側に向かないように姿勢を保ちましょう

※お尻を膝より下げること！
カラダが丸くならないように注意！
◆20秒を2～3セット行いましょう

効果

- ・股関節周囲の柔軟性向上

