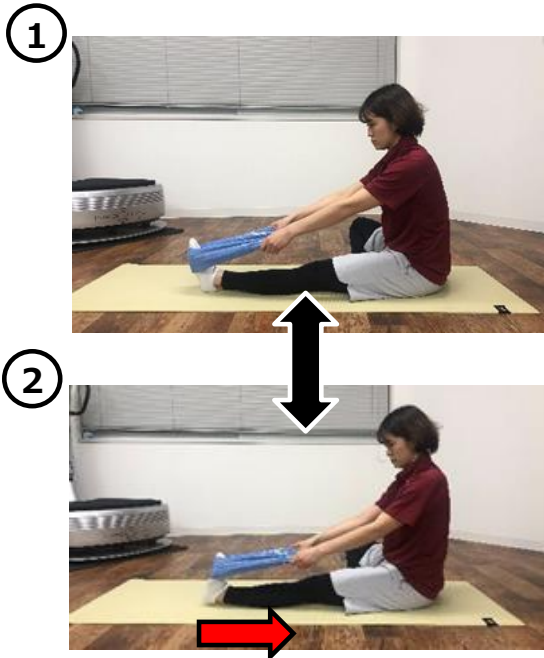


# ウォーキング後にオススメストレッチ！

ウォーキングをした次の日に身体が疲れていたりすることはありませんか？  
ストレッチをして毎日元気に歩けるようにしましょう！

## 【ふくらはぎ（タオル）ストレッチ】



### やり方

- ①座った状態で足にタオルをひっかけます
- ②そのまま身体の方にタオルを引きます

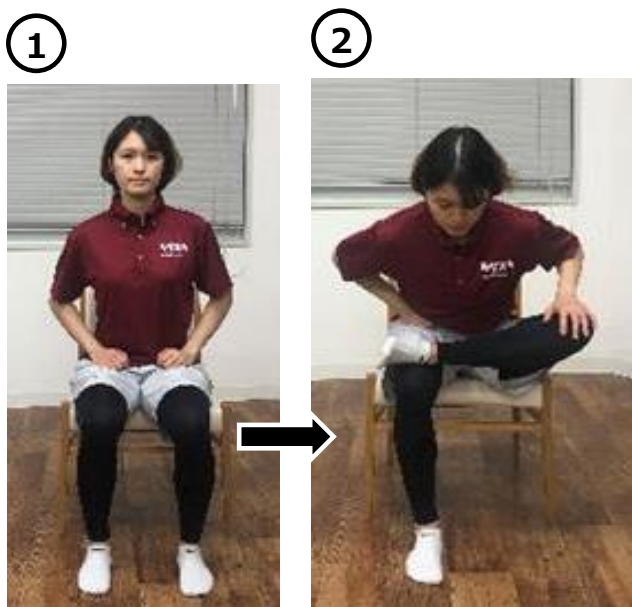
※上体が丸くならないように、胸を張った姿勢でおこないましょう！  
痛みの無い範囲で実施

◆20～30秒を2～3セット行いましょう

### 効果

- ・ふくらはぎの柔軟性向上
- ・ふくらはぎの疲労の蓄積を抑える

## 【お尻ストレッチ】



### やり方

- ①浅く椅子に座った状態で伸ばす側の足を反対側の足の膝上あたりに乗せます
- ②胸が足に近づくような形で、いい姿勢を維持しながらカラダを徐々に前に倒します

※痛みの無い範囲で実施しましょう！  
背中が丸くならないように注意！

◆20～30秒を2～3セット行いましょう

### 効果

- ・お尻の柔軟性向上
- ・腰痛予防にも効果的！！

