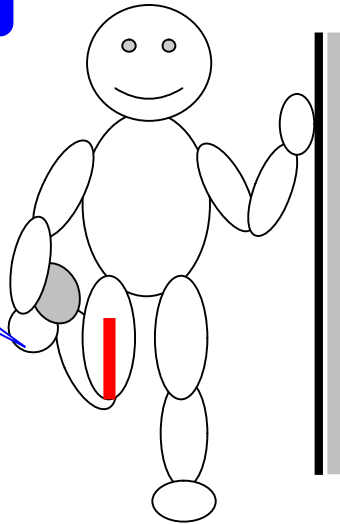


ウォーキングの前後には ストレッチをしましょう!

—の部分
意識しながら
ストレッチ!

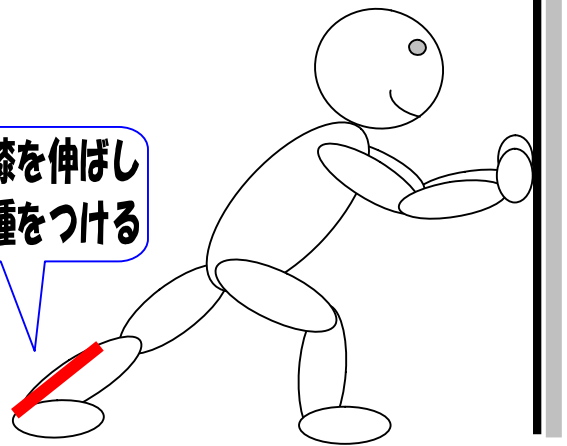
ふともも(表)

胸を張って
踵をつける



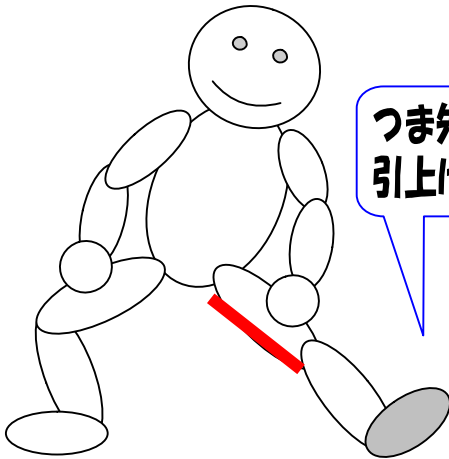
ふくらはぎ

膝を伸ばし
踵をつける



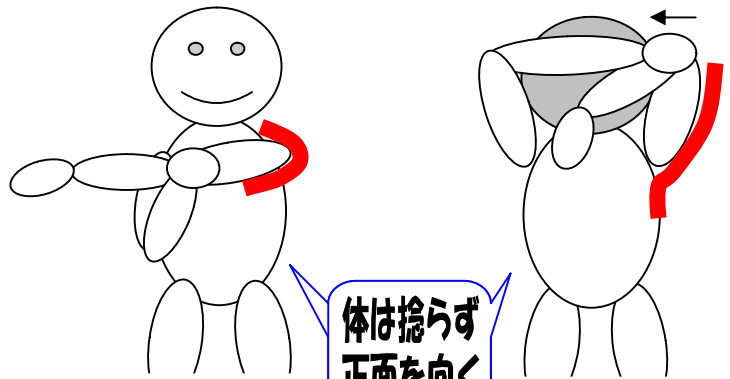
ふともも(裏)

つま先を
引上げる



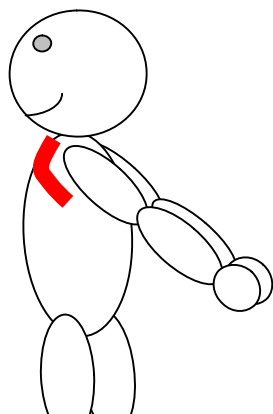
腕・肩周辺

体は捻らず
正面を向く



胸まわり

胸をはって
肘を伸ばす



首(横・後ろ)

体は倒さず
頭を傾ける

