

ASAHI 健康プレート vol.5

旭ウォーキンググループメント創生

下半身編



ストレッチ Stretch!

ケガをしない、疲れを残さないために

運動前後のストレッチ

息は止めずに自然に呼吸、痛みがある場合は無理せず行いましょう!

ふくらはぎ

かかとを地面につけたまま伸ばす。



太もも表側

バランスをとりながら、つま先を後方へ持ち上げる。



太もも裏側 尻

座って：両足のつま先を上げて、背中を丸めないように背筋を伸ばしながら上半身を前に倒す。



立って：
つま先を地面から上げて、太もも裏側を伸ばす。

