

歩いた後に実施!

② クールダウン 整理体操

疲れを早く取り除くために!

クールダウンは、

歩いて使った筋肉の疲れが、翌日に残らないようにすることです。筋肉に疲れをためないことは、膝痛や腰痛の予防にもつながります。

歩き終わりは徐々にスピードを落とし、心臓や呼吸の高まりを静めてから、クールダウンを行います。

座っての実施がオススメ!

筋肉の緊張をほぐすのにストレッチが効果的!

1. 太もも裏側



両足を伸ばして座り、前に倒れるようにして、太もも裏面の筋肉を伸ばします。

2. 太もも付け根



膝を曲げて足の裏を合わせ、前方に体を倒していきます。太もも付け根の筋肉を伸ばします。

3. 太もも前側



片方の膝を曲げ、手を後ろについて上体を支えます。後ろに倒していき、太もも前を伸ばします。

※膝が痛い場合は行わないようにしましょう。

4. 太もも内側



両足を開き、前方に体を倒していきます。太もも内側の筋肉を伸ばします。

5. 腰とお尻



仰向けに寝て、両膝を両手で持って胸の方に引きつけます。

ポイント!

はじめは10秒程度から慣れてきたら徐々に時間を延ばして20~30秒程度伸ばすと効果的です。

③ 疲れた足をケアしよう

簡単マッサージで疲労回復



親指の腹を使って張っている筋肉を指圧します。



ふくらはぎなどは両手で筋肉をつかみ、両手でこねるようにします。

足の指と手の指で握手して、足の指を広げてみます。



足裏のマッサージにはゴルフボールなどを利用すると効果的です。

手を握り第二関節の出っ張りを利用して刺激します。



● 足のセルフケア ●

足の裏には1cm²あたり300個の汗腺があるので、靴の中の湿度は高くなり、常に蒸れた状態となります。毎日、そうした過酷な状態におかれる足だからこそ、常に清潔に保ち、血行をよくした状態に保っておきたいものです。また、足の爪や皮膚の状態を常に観察しておくというのも重要なことです。足の爪は指先を保護するだけでなく、からだの重心を保つためにも大切です。爪や足指、足のセルフケアを日頃から心がけるようにしましょう。

立ったままクールダウンをする方法は

6ページ
その3

へ