

## ウォームアップ&クールダウン

ウォーキング前後のストレッチは、怪我の防止や疲労回復などに効果的です。



- ・各運動4～6回
- ・最初は弱くゆっくり、だんだん強く。
- ・ウォームアップとしての運動は①から順に、クールダウンは逆の順で行います。