

いばらきヘルスロード



ウォーキングカード

「いばらき元気ウォークの日」毎月第一日曜日



茨城県では、県民が家族や仲間とウォーキングをして、健康づくりに取り組める「いばらきヘルスロード」を県内全域に指定しています。ヘルスロードは、子どもから高齢者、障がいのある方も安心して歩けるウォーキングコースです。

ウォーキング前後の運動

ウォーキング動作が楽になるとともに、けがの予防や疲労回復に有効です。



肩をまわす

手の指を肩につけます。肩の力を抜いてリラックスしたまま、肘先で円を描くように前方向、後ろ方向に10回ずつまわします。



腰をひねる

足を肩幅に開き、両手を腰に当てます。ゆっくりと上体を横にひねり、腰回りが心地よい張りを感じるところで15～20秒保ちます。同様に反対側もひねります。



太ももの前を伸ばす

膝が前に出ないように、片方の足を後ろに曲げて、足の甲を持ちます。太ももの前が心地よい張りを感じるところで10～20秒保ちます。同様に反対側の足も伸ばします。壁や木に手を添えるとバランスがとりやすくなります。



ふくらはぎを伸ばす

足を前後に開き、つま先を前に向けます。ゆっくりと前の膝を曲げて、後ろの足のふくらはぎが心地よい張りを感じるところで15～20秒保ちます。歩幅で張りの具合を調整します。同様に反対側の足も伸ばします。

