

東区全域マップ

ウォーキング
前後には
ストレッチ!!

筋肉・関節を柔らかくし、怪我を防ぐためにウォーキング前にストレッチを行いましょう！
体を温めることでウォーキングがより効果的になります。
また、疲労を残さず回復を早めるために、ウォーキング後にも軽いストレッチでクーリングダウンをしてください！

