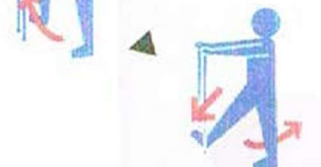


筋トレ



スクワット



後ろ蹴り出し

Ⓢ 下肢 **8** 筋トレ

PW Pole Walking ホールウォーキング 体操シート **2**



平泳ぎ



バタフライ

肩 **1** 腕

© 日本ポールウォーキング協会



背伸ばし



クロール

背 **2** リズム

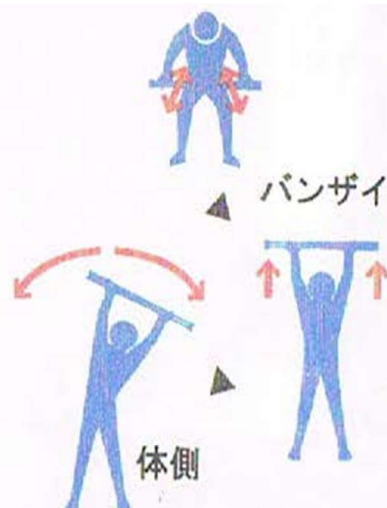


バタ足 (前後)



バタ足 (左右)

脚 **3** バランス



体側

上体 **4** 脇

回旋

8の字

5 体幹

押してもダメなら
(ふくらはぎ)



引いてみな
(ハムストリング)

下肢 **6** ストレッチ

つま先上げ (ふくらはぎ)



太もものストレッチ

かかとあげ



Ⓢ 腿 **7** 足関節