

正しいウォーキングの姿勢

今日から3月。少しずつ暖かい日が増えてきました。手軽にできるウォーキングには、生活活動量を上げる効果と運動量を増やす効果の両方が期待できます。

姿勢を正しく、息がはずむくらいの早さで歩くと効果的です。自分の歩き方をチェックしましょう

腰やひざを痛めないためにも、正しい歩き方を実践しましょう

あごを引いて、視線はまっすぐ前方へ

お腹を引き締めて、腰を前に押し出す感覚で

かかとで着地。
自分に合った靴を選びましょう。ウォーキングシューズがおすすめ

歩幅は少し広め、いつもより少し早足で

背筋を伸ばす

肩の力を抜いてひじを曲げ、腕は後ろに曲げるように振る

後ろ足のつけ根が伸びるように歩く

つま先でしっかりと蹴る

