

浦谷公民館ウォーキングコースを紹介します。

【ウォーキングのポイント】

視線 10m~15m先を見る

姿勢 あごを軽く引き背筋を伸ばす

歩幅 身長÷2 (身長 160cm の人は 80cm になる)

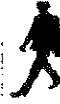
足 かかとから着地し、親指のつけねで地面を蹴る

呼吸 ゆっくりウォーキング (吐く→吐く→吸う→吸う)

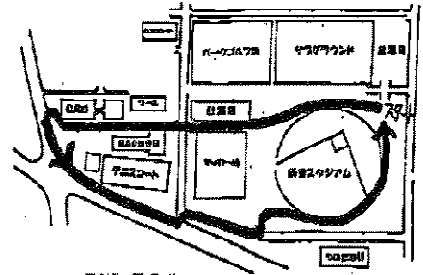
速いウォーキング

(吐く→吐く→吐く→吐く→吸う→吸う→吸う→吸う)

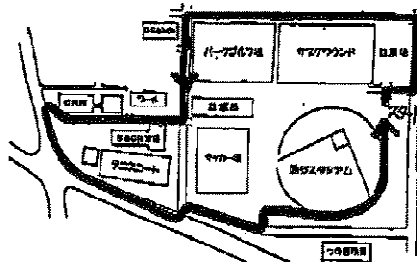
1回につき20分以上の維持運動で体脂肪を燃焼させよう



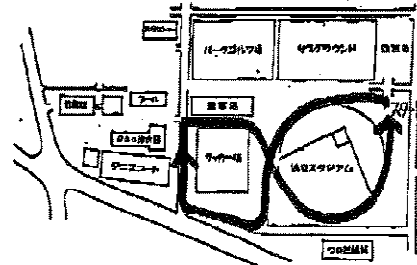
Cコース(約1,100m)



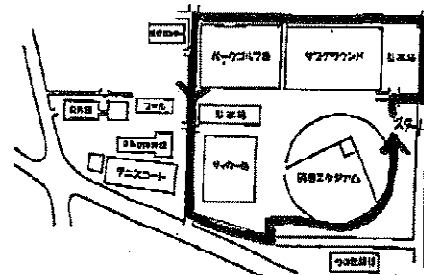
Aコース(約1,500m)



Dコース(約1,000m)



Bコース(約1,200m)



Eコース(約500m)

