

ちょこっTRY!



運動

大股歩きでスッキリ!

歩幅を大きくするだけで運動効果アップ!



ウォーキングは正しいフォームで!

ウォーキングの効果を上げるには正しいフォームが大切。正しいフォームでないと、効果が上がらないばかりか、膝や腰を痛める原因にもなります。

歩幅を大きくすれば自然と早歩きになり、活動量がアップします。歩幅は身長45～50%が目安。自然と「速歩」のペースで歩けるようになり、活動量が増えるので、ダイエットに効果的です。

ただし、急激に歩数を増やしたり、痛みが出るまで根を詰めたりするのはNG!無理をせず、歩幅も歩数も徐々に伸ばしていきましょう。会話のできる速度を保ち、ウォームアップとクールダウンもお忘れなく。

あごは引いて、視線はまっすぐ前へ

背筋を伸ばす

肩の力を抜き、肘を曲げ、腕は後ろに引くように振る

お腹は引き締め、腰を前に押し出す感覚で

後ろ足の付け根が伸びるように歩く

自分に合った靴を選ぶ。ウォーキングシューズがおすすめ

地面を蹴り出す感覚で

着地はかかとからつま先へ

「歩幅」とは、かかとからかかとの長さ

歩幅は大きめに、サッサのリズムで



※ 基礎疾患や関節の痛みなどがある方は、医師等の指導に従ってください。 ※ 無理をせず、体調の悪い日は行わないでください。