

歩くフォームを見直そう！

背筋を伸ばして、腕は前後に自然に振る

あごを引いて、視線は遠くを見る

つま先から蹴る

かかとから着地



「ウォーキング」は誰にでもできる運動ですが、効果を上げるには、正しいフォームを身につけることが大切です。正しい姿勢で歩くことで、わざわざ時間を作らなくても普段の歩きが効果的な運動になります。

今一度、ご自身の歩く姿勢を見直しましょう！

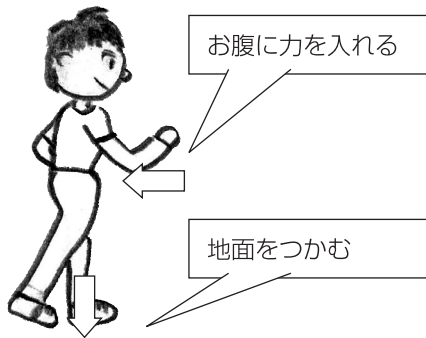
腰痛の方向け ウォーキングフォーム

腰痛の一因に、腹筋や背筋が弱く、さらに「反り腰」の姿勢が上げられます。

腰痛の方は、おへそ下に力を入れて、顔をまっすぐ前に向け歩くように心がけましょう。前についた足の指で地面をつかむと、反りにくく猫背の予防にもなります。

膝痛の方向け ウォーキングフォーム

膝の関節を守りながら、その周りの筋肉を上手につかって歩くことがポイントになります。大股歩きは禁物。ひざにゆるみをもたせ、足の裏の真上にひざが乗っかるように着地します。つま先で蹴り出したり、ひざをまっすぐ伸ばしきった歩き方は負担が大きいのでやめましょう。



メタボレンジャーの方向け ウォーキングフォーム

腕を、うしろに振ることを意識します。少し大股で、足の指で地面をつかんで押し上げるイメージで、大きく動作をしてみましょう。

3歩目大股のすすめ！

1歩2歩はふつうに3歩目大股というようにメリハリをつけて歩いてみましょう。

手を思い切り後ろへ振ろう！

ちょっと大股で！足の指で地面を押しように蹴る

息がはずむくらいの速さでややキツイと感じるスピード

