

美しい姿勢で ウォーキングをしよう！

●ウォーキングの効果

- ①心肺機能の向上
- ②内臓脂肪の減少
- ③高血圧・高血糖の改善
- ④脂質異常症の予防・改善
- ⑤脚筋力の向上
- ⑥ストレス解消・ココロのリフレッシュ

※効果を感じるのは、個人差があります。

まずは、効果を期待しすぎず、習慣化を心がけましょう！

●歩き方チェック☑

- 目線は、まっすぐ
- 胸をはり背すじを伸ばす
- 踵から着地、
つま先で地面を蹴るイメージ
- 歩幅は、普段よりも大きく！



《時間・頻度》

- ・時間：20～60分
 - ・頻度：1週間に2～3回以上
- ※始めは週1回、短い時間で！

約8,000～10,000歩を目標に歩きましょう☆彡

《注意点》

※ウォーキング前後には、準備体操や整理体操に
ストレッチを行いましょう♪

※水分補給を忘れずに！

喉が渇く前に摂取することを心掛けましょう。

※マスク着用時は、呼吸がしにくいため、無理のないペースで歩きましょう。

