



ウォーキングのポイント

道具やまとまった時間がなくても、今日から始められる『ウォーキング』。
ぜひ日々の健康管理にお役立てください。

姿勢

正しい姿勢を意識すると、体幹を中心とする筋肉が鍛えられ代謝の良い体に。

歩きやすい靴・リュックなど『歩く準備』も大切です。
1本の線の上を歩くようなイメージで、遠くを見て視線を落とさないように。

ウォーキング(早歩き) (50Kcal/10分)

視線は遠く前方へ
あごを引いて胸を張る
おなかは引っ込める

背筋を伸ばして

腕は大きく振る

歩幅は広く



タイミング

食直後が効果的とされますが、実施可能な時間であればいつでも。

朝から昼にかけては交感神経の働きが活発になり、その際の運動は痩せやすく健康的な体の状態が続くと言われています。

強度

『運動』として効果的なのは、息は少しはずみ会話できるくらいが目安。

足を痛めないよう十分にストレッチをし、無理のないペースで。

スピードで調整が難しい場合の対策として、今より5~10cm歩幅を広げることも代謝アップにつながります。

***治療中の方は、主治医の指示に従ってください。
体調が悪い時は無理をせず中止してください。**

その他の健康情報は
こちらから▼

