



ウォーキングでステップアップ

ウォーキングの強度を上げたい方、ウォーキングの時間はこれ以上増やせないけど運動効果・運動の質を上げたい方にお勧めの方法です。

早歩きや大股歩き

◆歩幅が5cm広がるだけで、消費カロリーが1.5倍にアップするというデータもあります。

歩幅を広げることで、下半身の筋肉だけでなく、上半身の筋肉も鍛えられます。

◆さらに早歩きをすることで、ふくらはぎが大きく伸び縮みポンプとしての役割をしっかりと果たしてくれるようになります。

→血行や基礎代謝量も上がり、消費カロリーのアップに！

ウォーキングの基本

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

インターバル歩行

早歩きとゆっくり歩きを交互に数分間ずつ繰り返すウォーキング法です。

筋肉に負荷をかける早歩きと負荷の少ないゆっくり歩きを合わせることで、無理なく筋力と持久力を高めてくれるお勧めの方法です。

***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▼

