

ときめき

トッキー



# ウォーキング!!



メッキー



続けることで・・・

- ★脂肪燃焼
- ★心肺機能の向上、疲れにくい体に
- ★筋力アップ

## 効果的なウォーキングのポイント

少し遠くの  
正面を見る

背すじを  
伸ばして  
胸を張る

おなかを  
ひきしめる

速度はや  
きついなを目安に

かかとから  
着地する

歩幅は  
いつもよりも  
少し大きめに

- ①姿勢良く
- ②歩幅はいつもより広めに
- ③軽く手を握り、肘を90度くらいに曲げて、肘を後ろに振る

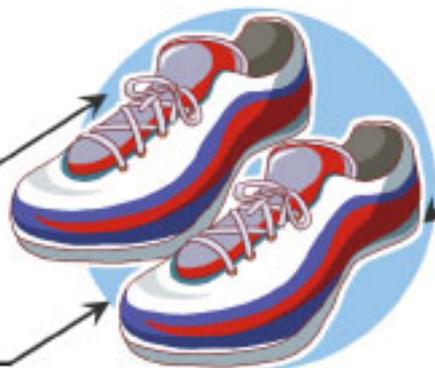
## 正しい『歩き』のフォーム



### 【靴の選び方】

調整できる  
ひもタイプを

靴の中でグーパーができる  
ぐらいのゆとりがある



靴の底はクッション性  
がある厚いもの

自分に合った靴を  
選びましょう



# 1 ウォーキング前

●手足ブラブラ・肩・腰・足首などを良く回しましょう

●体を温めて、怪我の予防にストレッチしましょう



太もも  
前側伸ばし



太もも  
裏側伸ばし



ふくらはぎ  
伸ばし



股関節周り  
伸ばし



# 2 ウォーキング



かかと歩き  
つま先歩きなど色々な  
歩き方を入れるとさらに  
筋力アップ!!

# 3 ウォーキング後

疲労を取り除く為に  
ストレッチしましょう

