## 

今のウォーキングにこちょっとプラスで 「しっかいり歩き」!

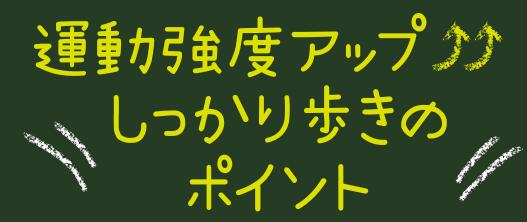
私たちが日常的に行っているウォーキングでも、

実はいくつかのポイントに気を付けるだけで、

手軽にできる「運動」に早変わりします。







- ●会話ができる程度に 普段よりも速歩き
- ☞ 顎を引いて、視線は前方に
- 毎年、肩、骨盤が一直線上に並ぶ姿勢
- **∞** かかとからつける
- ∞歩幅は大きく
- ・
  る
  の
  ま
  先
  ま
  で
  し
  っ
  か
  り

  重
  心
  移
  動
  す
  る

