

運動効果を高めるための歩き方

- 歩幅を広く取り、歩くスピードを上げることで、さらにエクササイズ（運動）効果を高めることができます。
- 息が切れるような速さではなく、「ややきつい」と感じる程度のスピードにとどめましょう。
- 体調が悪いとき、悪天候の場合などには、無理をしないようにしましょう。
- エクササイズウォーキングの前後には、ストレッチを行いましょう。
- 水分補給を十分に行いましょう。

顔

あごを軽く引き、まっすぐ前を向きます。

目

目線を10m~20m先にすると、背筋がピンと伸びます。

ひざ

しっかり伸ばし、前に振り出します。

足

かかとから着地足裏全体に体重がかかるように移動します。

肩

肩の力は抜き、リラックスした状態にします。

腕

ひじを約90度に曲げて、前後に大きく振ります。

腰

腰を回して一直線上を歩くように意識すると、歩幅が広がります。

歩幅

歩幅は大きくとります。

