



×



現役スタッフ解説！

春到来！今こそやりたい運動

今年度最後の記事は「春に始めたい運動」ということで今回は**正しいウォーキング**を解説いたします！是非暖かくなってきたら正しいウォーキングで健康的な運動習慣を身につけましょう！

悪い姿勢

正しい歩き方



Point.1 胴体と腕を同時に動かす

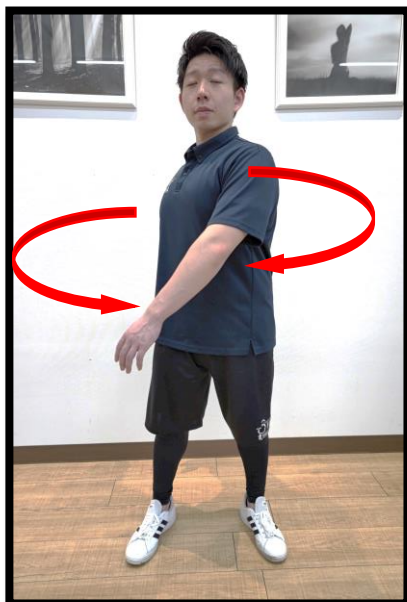
Point.2 1歩踏み出す時は大きく

Point.3 視線は常に前を向く

後ろ足に重心が残らないように！



出かける前のウォームアップ



← カラダを左右に大きく振る
(腕はリラックス)
目安: 10~20秒

片足ずつ前後に足を振る →
(腰反らないよう注意)
目安: 10~20秒

