

レッツ! ウォーキング!

正しいウォーキングとは?

START!

FINISH

ウォーミングアップ

① ストレッチ体操をする

- ・ふくらはぎ、アキレス腱をのばす。
- ・足首をおしりに引き寄せ、そして太ももをのばす。
- ・ひざの曲げ伸ばし、ひざのうらを伸ばす。
- ・脇腹、胸、肩、腕をゆっくりほぐす。

② 5分位ゆっくり歩く

ウォーキングすることでのメリットとは?

- 血糖値が下がり糖尿病を改善する
- 体脂肪が減り、肥満を予防する
- 善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を防ぐ
- 骨粗鬆症を予防する
- 筋力の老化を防ぐ
- 血圧を正常に保つ
- 心肺機能を高める
- ストレスを解消する

20分以上歩く

早足でウォーキング

クーリングダウン

ウォーキングの正しい姿勢



ウォーキングでのワンポイント

ウォーキング中の水分補給をお忘れなく!

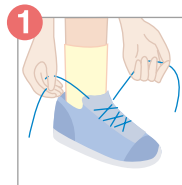
④ 5分位ゆっくり歩く

⑤ ストレッチ体操をする

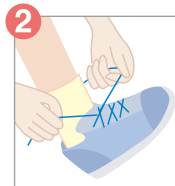
- ・ひざの曲げ伸ばし
- ・ふくらはぎ、アキレス腱をのばす。
- ・からだを前に曲げてから後ろにそらす。
- ・足腰の疲れたところを重点的にほぐし、その後全身をゆっくりほぐす。



ウォーキングシューズのきき方



1 踏み込み時やキック時につま先を頻繁に使うので、つま先部分に余裕をもたせて履く。靴ひもはシューズを履くときには緩めるようにし、シューズの中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくろう。



2 シューズを履いたら、かかとで軽く地面をたたかのようにして、かかとをシューズのヒールカウンター部分にきちんとおさめる。



3 そのままゆっくりと体重をつま先へと移動し、ウォーキングのキックの姿勢で足の甲から足首までを靴ひもでしっかり固定する。

くつ選びのチェックポイント

