

身体が変わる♡ウォーキング

“歩く”という事は、ゆくり時間をかけながら体内に酸素を取り入れる“有酸素運動”をしている状態です。
 “身体に良い!”とよく聞きますが、ウォーキングにはどんな効果があるのでしょうか?

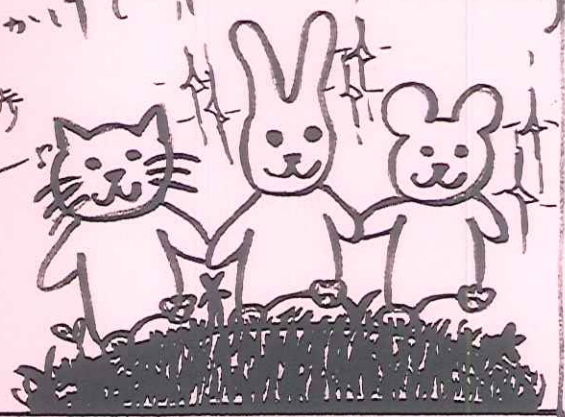
- ・心肺機能が上がる
- ・骨が強くなる
- ・筋力、気力の低下を防ぐ
- ・血行が良くなる
- ・ストレス解消
- ・脳の活性化
- ・ダイエット

などなど効果はたくさん♡

だからといって無理をして身体を痛めてしまえば本末転倒ですよ。
 10km歩いて一日終わってしまうのはなく、500mを毎日継続して歩く方が健康的。
 大事なことは、無理せず、体調に合わせた時間や距離を楽しみながら続ける事ですよ。

まずは近くの公園まで出かけてみてはいかがでしょうか?

お散歩 楽しんで



～鏡に向かって姿勢チェック～
 まず、いつもの姿勢で鏡の前に立ちます。
 左右の耳、肩、腰、足首の位置が水平ならば正しい姿勢ですが、左右の高さが違っていたり、頭が傾いている時は骨格が歪んでいたり

ハトリです～
 最近姿勢を意識してみたら自分が猫背だと知りビックリしました。日常の習慣は自分ではなかなかわががちなものですね。皆さんも探してみたら驚くかもしれませんよ...

ウォーキングの基本

- ・早すぎず、遅すぎず、大股でまっすぐ歩く。
 - ・腰のひねりを意識しながら。
 - ・一本の直線の上を歩くイメージで。ひじは90°に、視線は10m先位を見る。
- 以上の事に注意してみると、正しい姿勢が維持でき、自然に歩幅も腕の振りも大きくなりますよ♡

Let's Walking ♪