

フツ〜に過ごしてはモッタナイ!!

得する歩き方、損する歩き方

皆さんは普段自分がどのように歩いているか意識したことがありますか？
同じ歩く動作でも、得する歩き方と損する歩き方があるんですよ。
今日から普段の歩き方を得する歩き方にして、若々しく過ごしていきましょう。



得する歩き方



損する歩き方



😊 ここが得するポイント

- 多くの筋肉が働き、消費エネルギー量が増える!
例えば…
・背筋や膝を伸ばすと、上半身や太もも前、すねやふくらはぎの筋肉がしっかり働く
- ・腕を振ることで、肩甲骨周りの筋肉が働き、腰の捻りがでて、歩幅が広がり、歩行スピードが上がる
- 見た目の印象が若々しく、はつらつと見える!

☹️ ここが損するポイント

- 背中が丸まり、背中や肩回りが常に緊張し、肩こりや腰痛などの原因につながる
- 膝が曲がったままで、下半身の筋肉をしっかりと使えず、膝に負担がかかる
- 見た目の印象も疲れた感じに見える

もっと

得する歩き方

少し距離があるときにオススメ



POINT

腕をしっかり振る

肘を後ろに引くことを意識して腕を振ることで、腰の捻りが出て、歩幅が広くなり、地面を蹴る力も強くなります。それにより、歩行スピードが速くなり、消費エネルギーが増えます。日頃から、歩きやすい靴や両手が自由になるリュックなどを利用するとちょっとした合間に得する歩き方ができますよ!

次回は、体力アップに効果大! 「メリハリウォーキング」についてご紹介します!