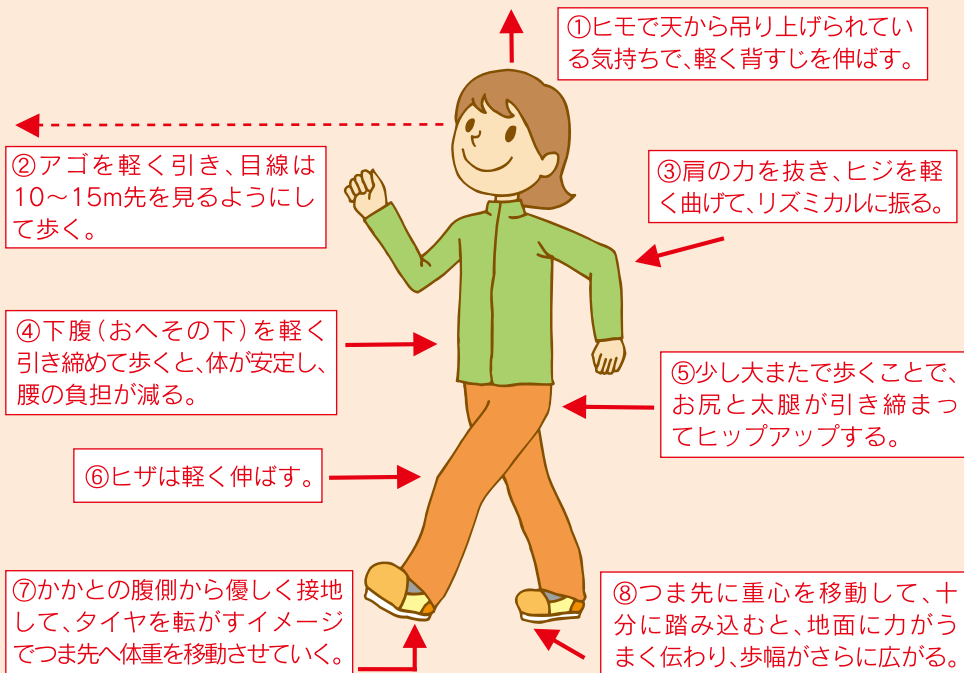


## ウォーキング運動とは？

運動効果を求める歩きですので「散歩」とは違います。ほぼ同じ姿勢、同じ速度で30分以上を歩き、弱くなりやすい筋肉を鍛えるという意識を持って、元氣や健康を目指す正しい歩きをしましょう。

## 歩く姿勢、フォームとは？

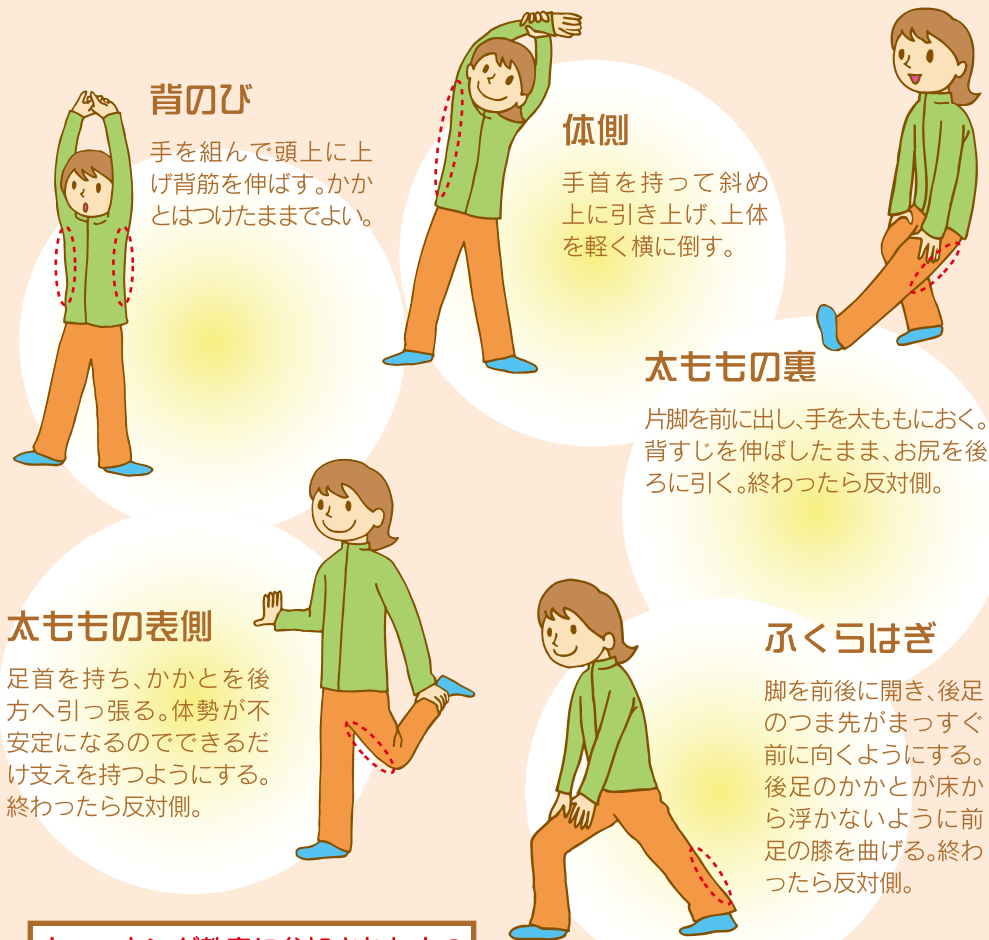


## どの位のペースで歩けばいいの？

- 最初は1日に10分~15分間程度のゆっくり歩き。
- 1~2ヶ月のうちに40分間程度歩くペースをつかみましょう。
- 次に歩幅を少し広げてやや早足に。
- 慣れたら更に歩幅を持たせて速度を上げる。
- 週3~5回が適当で疲れが残れば休養をとって回復させる。

## ウォーミングアップ&クールダウン

急に運動すると筋肉や関節を痛めます。身体をほぐし筋肉や関節をゆっくり伸ばすストレッチを行いましょう。ムリな反動をつけずにゆっくり動作し、息を吐きながら伸ばし、しばらくその姿勢を保つのがコツです。



### ウォーキング教室に参加された方の効果ベスト5

- 1位 風をひかなくなった
- 2位 関節や腰の痛みがなくなった
- 3位 体重が減った
- 4位 体脂肪が減った
- 5位 血圧・血糖値が下がった