

ウォーキングの正しいフォーム

姿勢が悪いと運動の効果が上がらないだけでなく、腰やひざ、足首を痛める原因にもなります。くせのない正しい姿勢（フォーム）を身につけ、効果的なウォーキングをしましょう。

あごを引き目線は
10～15m前方へ

ひもで天井から吊り
上げられた感じ

呼吸は自然に

ひじを軽く曲げ
しっかり振る

ひざは
しっかり伸ばす

お腹を引き締め
背筋を伸ばす

かかとからついて
つま先でけるように

いつもよりやや
大きめの歩幅で

