

ウォーキングで内臓脂肪を燃やそう！

正しいフォームで歩きましょう！

- ①体の軸を意識し、背筋を伸ばす
- ②あごを引き、目線はまっすぐ
- ③ひじはやや曲げて、わきはしめる
- ④腕は後ろに引くように意識し、前後にふる
- ⑤ひざを伸ばし、かかとから着地する
- ⑥つま先で地面を蹴る



ウォーキングに適した靴を選ぼう！

軽くて通気性の
良いもの

かかと
クッション性の
高いもの



つま先に
ゆとりがあるもの

底は柔軟性の
あるもの

ウォーキングの前後にストレッチをしましょう！



かかとを地面に
つけたまま伸ばす



つま先を後方へ
持ち上げる



つま先を地面から
上げて、太もも裏を
伸ばす



ひじを伸ばしている
腕を軽く引きながら
肩を伸ばす



二の腕を反対の手で
押さえるように
伸ばす