



効果が高いウォーキングフォーム

あごをひいて
目は7~10m先を
見ましょう

肩の力は抜いて
リラックス
しましょう

腕をしっかり
ふりましょう

胸を張り
背筋を伸ばします

着地は
かかとからです

膝は伸ばし、
足をしっかりと
伸ばしましょう

歩幅はいつもより5~10cm位大きくしましょう

