

ウォーキングのススメ



ポイント

顔を上げ、前を見ながら
景色を楽しみましょう

腕は前後に大きく振りましょう

いつもより少し大きな歩幅

背中をピンと伸ばして胸を張る

- 運動頻度・・・細切れでもかまわないので普段よりも10分長く歩きましょう
- 運動強度・・・軽く息が弾むくらい

4つのポイントを意識すると運動効果がより高まります

効果

- ☀️ 心肺機能を高める
- ☀️ 肩こり・腰痛の緩和
- ☀️ 骨粗鬆症の予防
- ☀️ 老化防止・脳の活性化
- ☀️ 足腰を鍛える

治療中の病気があったり、
体調に不安がある時は
まず医師に相談してから
始めましょう。

