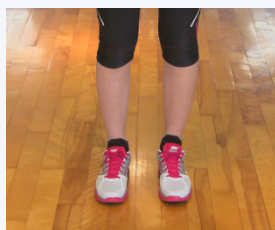


正しく歩けば効果倍増！  
基本の<歩く>は一つだけ

## 正しい歩き方の基本は正しく立つ事

正しく歩く事は、正しく立つことが基本。重心を意識して両足に均等に体重をかけます。胸を開くようにして、肩甲骨を背中の中の中心に寄せます。猫背になったり反り過ぎたりしないように注意。そして何より重要なのが体幹=体の胴体の部分。この体幹こそが、正しいウォーキングをする上でのキーワードなのです。

### 正しい立ち方



重心を意識して、両足に均等に体重をかけます。



胸を開き、肩甲骨を背中の中の中心に寄せます。猫背になったり、反り過ぎたりしないようにします。



### 悪い立ち方



腹筋やお尻の力が抜け、膝と腰で体重を支えることとなります。



また、胸をしっかりと開かないと猫背になり、肩こりや腰痛の原因にもなります。

