

正しく歩けば効果倍増！
基本の「歩く」は一つだけ

正しい歩き方を実践する3つのポイント

体幹を使って歩くと体の運びに無理がない、スムーズな歩きになります。また体幹を使わないと、負荷が脚と腰に集中してしまい、腰や膝を痛める原因にもなるのです。体幹をうまく使うには、丹田・肩甲骨・骨盤という3つのポイントがあります。すべてを使って歩けば、脂肪燃焼も増し、体の内側から変化がおきます。

体幹を意識した歩き方



体幹を意識した歩きは、足と腰に負担のかからないスムーズなからだの運びになります。

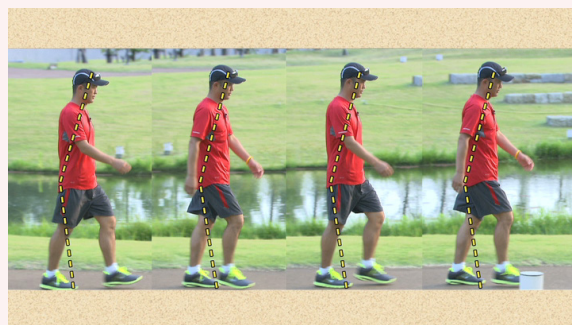


足から頭まで、からだの軸が常にまっすぐなのがわかります。

体幹を意識しない歩き方



体幹を使わない歩きは、腰が残ってしまいます。



この歩き方では、からだの運びを足だけに頼ることになり、負荷が足と腰に集中して、腰や膝を痛める原因にもなります。

体幹を意識するポイント

丹田

肩甲骨

骨盤