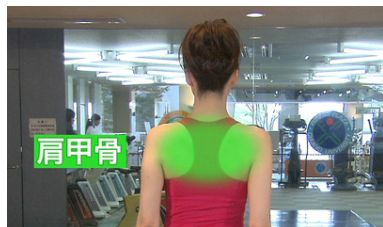


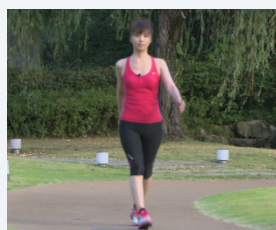
正しく歩けば効果倍増！
基本の<歩く>は一つだけ

正しい歩き方を実践する3つのポイント・・・肩甲骨

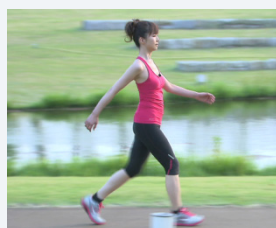


肩甲骨を意識しないと、猫背になります。肩甲骨が上手く動けば、上半身と下半身の動きが連動して、歩き方が非常にスムーズになるのです。

肩甲骨を意識した歩き方



しっかりと腕を振って
肩甲骨を動かしてください。



歩くとき重要なのは、
足というよりも、背中
なのです。

肩甲骨を意識しない歩き方



肩甲骨を意識しないと、
背中が丸まり、猫背に
なります。



姿勢の悪い歩きは、膝
や腰の故障の原因とな
ります。

肩甲骨のエクササイズ



肩甲骨同士を近づけるようなイメージで肘を後ろに回し、
肩ではなく、肩甲骨を動かします。