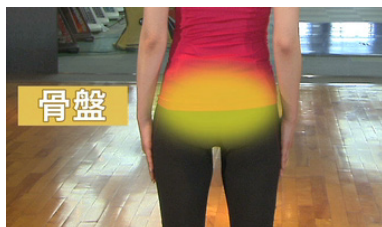


正しく歩けば効果倍増！
基本の<歩く>は一つだけ

正しい歩き方を実践する3つのポイント・・・骨盤



肩甲骨で始まった動きは、骨盤を通じて下半身に伝わります。

そしてそれは、前に進む推進力になります。ウォーキングの時は、この骨盤を後傾させないで歩くことが大切。その為のエクササイズも紹介しています。

骨盤を意識した歩き方



骨盤を前傾させて歩けば、肩甲骨で始まった動きが、しっかり下半身に伝わり、自然と前に進む推進力となるのです。



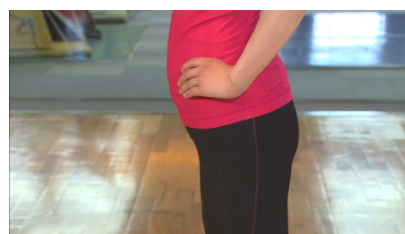
骨盤を意識しない歩き方



肩甲骨で始まった動きは、骨盤を通じて下半身に伝わります。



骨盤の動きがないと、上半身と下半身の動きが思うように連動しません。



骨盤のエクササイズ

両手を腰に当て、骨盤をすこし前傾させます。丹田を意識してお尻をヒップアップさせるような感で行います。

丹田・肩甲骨・骨盤の3つのポイントを意識した歩き方



丹田・肩甲骨・骨盤の3つのポイントを意識して歩くことで、上半身と下半身の動きが連動して、無理なくスムーズに歩くことができます。