

正しく歩けば効果倍増！  
基本の<歩く>は一つだけ

## 腕の正しい振り方



正しい腕の振り方は、肩甲骨を意識します。前に振るのではなく、後ろに引く方を意識します。腕を前でいくら振っても肩甲骨は動きません。腕を振るのは肩甲骨を動かすためです。肩甲骨がしっかり動けば、骨盤もスムーズに動くのです。

### 骨盤を意識した歩き方



腕を振るのは肩甲骨を動かすためと考えてください。



前に振るより後ろに引くことが大切です。

### 悪い腕の振り方



腕を前で大きく振っているだけでは肩甲骨は動きません。

