

正しく歩けば効果倍増！
基本の<歩く>は一つだけ

正しい着地の仕方



体の真下に着地するように意識します。その結果体幹の筋肉が働き、スムーズなウォーキングが出来るようになります。

正しい着地の仕方



踏み出すとき、体の真下で着地すると、体幹の筋肉が自然に働き、スムーズに歩けます。