

正しく歩けば効果倍増！  
基本の<歩く>は一つだけ

## ウォーキング時の正しい目線と呼吸法

ウォーキング中は、目線は10～20m先を意識します。そして、できるだけ腹式呼吸を心がけます。そのポイントはしっかり息を吐くこと。それにより十分な有酸素運動が行なえるのです。

### ウォーキング時の正しい目線と呼吸法



目線は10～20m先におきます。



息を吐くことを意識し、腹式呼吸を心がけてください。