

正しく歩けば効果倍増！
基本の<歩く>は一つだけ

健康な骨を維持する為のウォーキング



健康な骨を維持するためには、骨に刺激を与えるような運動をプラスするといいいでしょう。
軽めのジャンプや、上から足を叩きつけるような歩き方がおすすめです。

骨を丈夫にするためには、骨に瞬間に大きな力を加えないといけない。いわゆる衝撃力ですね。
そうすると、ウォーキングではちょっと足りないんじゃないかと。



骨というのはカルシウム、ビタミンDという、そういう食べ物から摂取するものが大事なんですけど、重力っていうのが大切なんですよね。ウォーキングのなかに、ときどき着地衝撃を与えるような運動をプラスαしていくと、骨粗しょう症にも効果があると思いますね。

疾病をお持ちの方は運動する前に、
主治医にご相談ください。