



ウォーキングについて



基本ウォーキング

ポイント1

- 頭を上げる。

頭を上げてまっすぐ前を見て歩く。
頭を下げていると首や肩、腰に負担がかかる。

ポイント2

- 肘を曲げて前後に大きく振る。

手は軽く握り肘を90度ぐらいに曲げる。
前後に大きく振ると運動量がアップする。
前後に振りにくい、違和感があるなどの場合は、左右に振ってもよい。

ポイント3

- かかとで踏み込み、つま先でける。

かかとでしっかり踏み込んで、
つま先でけり出す。
足の裏をきちんと使って歩くこと。
歩幅はふだんの1.5倍ぐらいを目安に。



ウォーキングの注意点

- こまめに水分を補給する。
- 食後30分ぐらいに歩く。
- 重度の高血圧、降圧剤を服用している人
関節に障害がある人は医師に相談する。

東岐波ふれあいセンター 赤コース(4.1Km)、青コース(5.2Km)、緑コース(4.8Km)

