

歩き方でエネルギー消費量が変わる

ウォーキング 効果アップの秘訣

歩き方のポイント

普段より速歩き

きついと感じない程度に
普段より速く歩く。

背筋を伸ばす

肩の力を抜いて背筋を
伸ばし、姿勢を良くする。

歩幅を広げる

普段より5cmくらい先に
かかとをつく意識で。

下を向かない

目線は前。
20mくらい先をみる。

腕をふる

肩甲骨を動かすイメージで、
腕をリズムカルに振る。

足裏全体で歩く

踏み出した足は
かかとで着地し、
指のつけ根部分で蹴る。

「+筋トレ」でさらに効果アップ

ウォーキング前に軽い筋トレをすると、脂肪の分解を促す物質が多く分泌され、ウォーキングによる脂肪燃焼効果が高まります。

スクワット

お尻を後ろに引き、
腰をしずめる

肩幅より少し広く足を開いて立つ。
ひざはつま先より出ないように。

フロントランジ

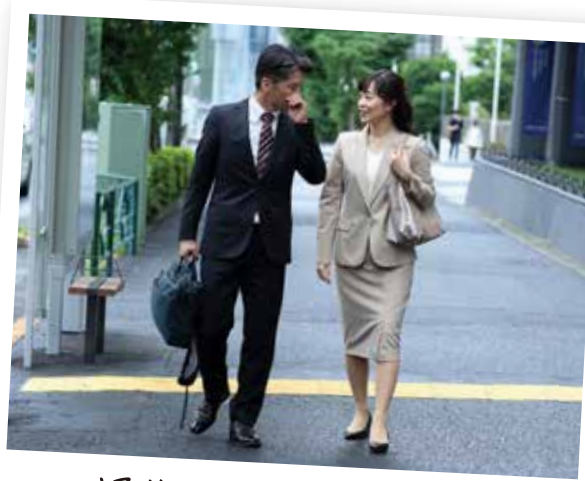
片足を大きく踏み出し、
腰を下ろす
→踏み出した脚を戻す
※左右交互に行う

太ももが床と平行になる
くらいまで腰を下ろす。

まずは
プラス
10分!

歩く時間がなくても大丈夫!

歩数アップのヒント



通勤時にバス停や
駅一ツ分歩く



なるべく階段を使う



ランチは少し遠いお店をチョイス



休日にウインドーショッピング

ウォーキングアプリもおすすめ

歩数計機能に加え、消費カロリー表示
等の役立つ機能や、ゲーム要素がある
ものもあります。アプリを使うと歩くの
がより楽しくなるかも?



安全面への
配慮も
忘れずに

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく
- 体調が悪いときは無理をしない
- 水分補給をする
- 病気や痛みがある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を

けんぽお知らせ板