



暑さや和らぐ秋は、ウォーキングに最適なシーズン♪

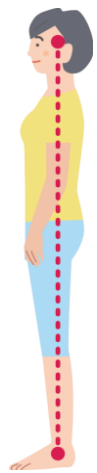
ウォーキングは、無理なく手軽に行うことができる有酸素運動とされています。そこで、

快適に歩くための“正しい”姿勢とフォームをご紹介します。



姿勢


- 01 つま先を外に開いて両足のかかとを揃えて立つ
- 02 かかとの上に骨盤(お尻)が乗っているイメージを持って立つ
- 03 頭の中心が、かかとの上に乗っているイメージを持って立つ
- 04 下っ腹に軽く力を入れて体幹で姿勢を支える
- 05 外に開いていたつま先を正面に戻す



フォーム

- 01 腕を振り子のように大きく振る
- 02 腕の振りに合わせて、普段より大きな歩幅を意識して歩く
- 03 つま先が外を向いたり、内側に向いたりしないようにつま先を正面に向けて歩く
- 04 足の裏全体で着地して、母指球で地面を蹴るようにして歩く

母指球
足裏の親指の付け根にあるふくらみ



その他にも、運動情報やからだづくりについて知りたいと思ったら……

『QUPiO Plus(クピオプラス)』はあなたの運動習慣をサポートします！



- 「健康お役立ち記事」なら、運動不足解消法やストレッチ法などの情報も確認できます。

- カンタンに「歩数の記録」ができるので、振り返りもしやすく行動を習慣化することができます。