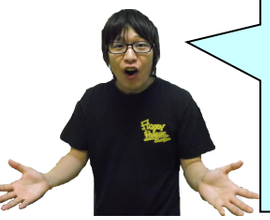

ワンポイントアドバイス

陸上歩行の基本

左図のような姿勢で歩くと、ただ歩くよりも効果的に歩くことができます。
姿勢や歩き方を変えるだけで効果が変わりますので、少し意識して歩いてみませんか？

効果

- 脂肪燃焼
- 心肺機能強化
- 高血圧改善
- 生活習慣病予防