

「正しい歩き方」がもたらす3つの効果！

普段、自分がどんな歩き方をしているか、意識したことはありますか？

歩き方はその人の第一印象を決めてしまうのはもちろん、ボディラインまでにも影響を与える大切なもの。今回は、正しい歩き方をご紹介します。

【正しい歩き方】

前足はかかとから着地し、真上に上半身を乗せるよう意識しましょう。後ろ足は母指で地面を蹴るようにして歩きます。腕は大きく振ります。

ポイント

- ☆背筋を伸ばして胸を張る
- ☆軽くあごを引き、目線を少し上に向ける
- ☆肩の力を抜いてリラックス
- ☆お腹は引っ込めて腹筋を引き締めるようにする
- ☆歩幅は大きめに、早く動かす

【NG】

- 前傾姿勢にならない
お腹に力が入らず、バランスを崩してしまいます
- 反り腰にならない
お尻とお腹の力が抜け、腰痛を引き起こします

【3つの効果】

- 脚の引き締め効果
歩くことでむくみが解消します。
- ヒップアップ効果
体重移動の際、地面を押す（蹴る）力がお尻の筋肉に刺激を与え、トップの位置が上がります。
- ダイエット効果
日常生活の動作で使うことの少ない筋肉が使われ、筋活動量が増えることで代謝がアップ。消費エネルギーが増え、痩せやすくなります。

