

～脱メタボ 運動編～ 「ウォーキングから始めよう 1」


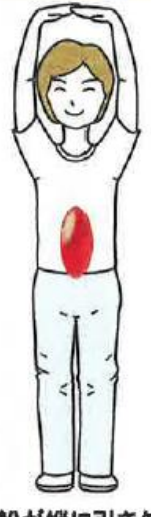
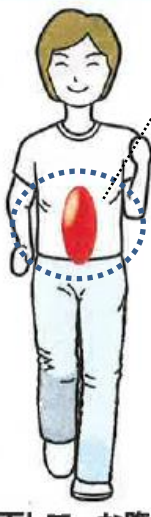
ウォーキングは誰でも手軽に、安全にはじめられる脱メタボに有効な運動です。

1日8,000～1万歩を目指しましょう。まずは、1日10分多く動くことを心がけましょう。
10分歩くといけない1000歩です。

姿勢が大事



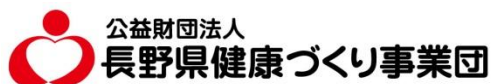
お腹を引き伸ばすイメージで
肩の力を抜きましょう

<p>1</p>  <p>まっすぐ前を向いて立つ お腹に風船があるイメージ</p>	<p>2</p>  <p>お腹の風船が縦に引き伸ばされる イメージで両腕を頭上に伸ばし、 腕とかかとで引っ張り合い真っ直 ぐ立つ姿勢を取る。</p>	<p>3</p>  <p>腕・肩を下して、お腹の風船が 縦に引き伸ばされるイメージ のままで歩くと、きれいな歩き 姿勢になります。</p>
--	---	--

姿勢が大事

全身の「筋肉を効率よく連動」させるために、身体の軸がブレにくい
良い姿勢を作りましょう。
それがいつまでもケガなく長期間歩行運動を続けるコツです。姿勢が悪いと
膝や足首を痛めてしまう可能性があります。

各種健康講座、職場・地域の健康づくりに関するお問い合わせは…



公益財団法人
長野県健康づくり事業団

URL : <https://www.kenkou-nagano.or.jp/>

〒381-2298 長野市稲里町田牧206-1
事業部 健診・健康づくり課 健康づくり係
TEL : 026-286-6402

長野県健康づくり事業団



検索

