

★ウォーキング「10大効果」知っていますか？

1	肥満を解消	6	骨粗しょう症を予防
2	高血圧を予防	7	腰痛・肩こりの予防
3	脂質代謝異常を予防	8	若さを保つ
4	糖尿病を予防	9	生きがいのある生活
5	しなやかな血管で動脈硬化を予防	10	ストレスを解消

ウォーキングって
こんなにいい効果があるんだね



★正しいウォーキングフォームで歩こう！

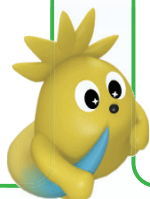
★理想的なウォーキングフォーム★



ムリをせず、
少し汗ばむ程度の速さで



★正しいフォームで歩くだけで
エネルギー消費量が **4倍** も違うんです！



例えば…

- ★体重60kgの人が30分ウォーキングしたとき
- ・普通に歩く→36 kcal
- ・正しいフォームで歩く→144 kcal

ウォーキングの前後のストレッチとこまめな水分補給を忘れずに

