



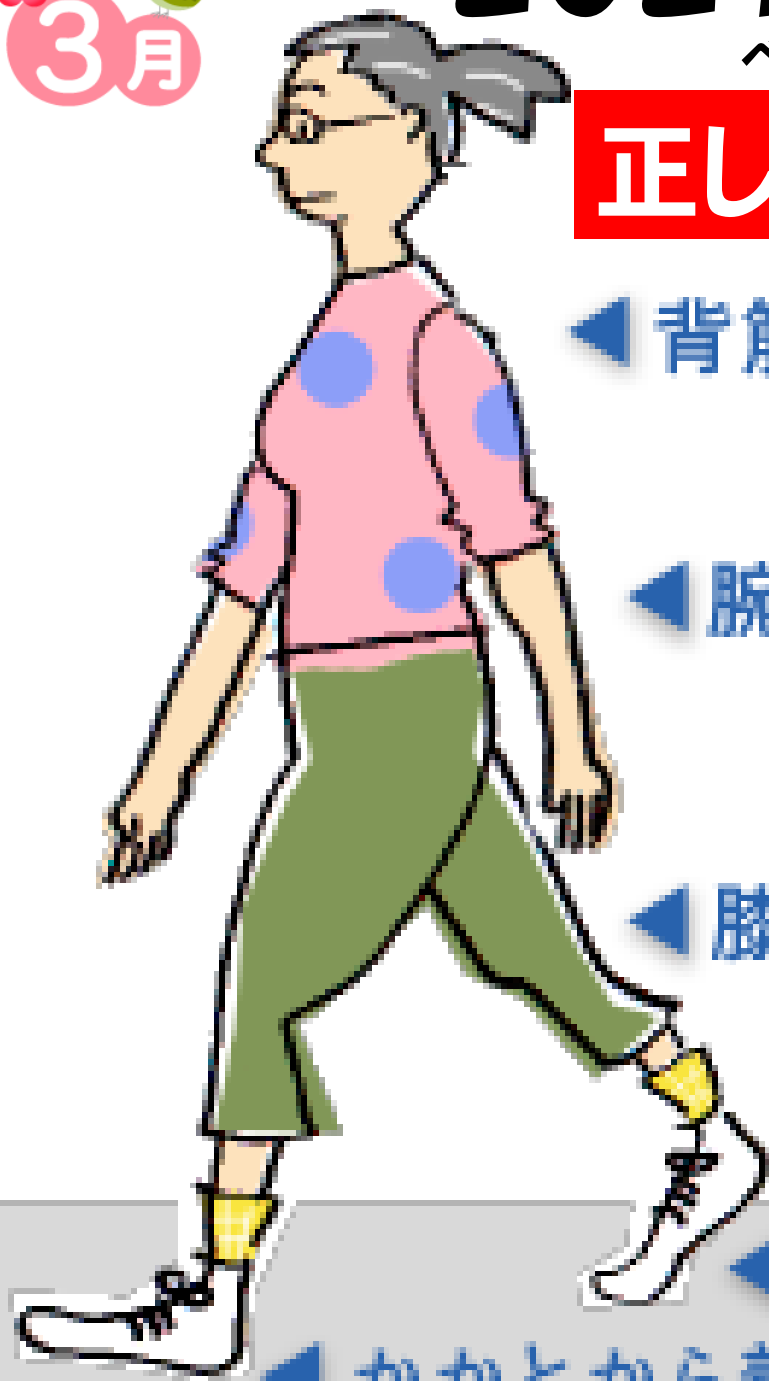
3月

2021.3月の健康情報

ベネッセHP を参考にしています。



正しい歩き方をマスターしましょう



◀ 背筋を伸ばす

◀ 腕は自然に振る

◀ 膝をのばす

◀ 母趾はしっかり蹴り出す

◀ かかとから着地

- ① 正しく立ちます
 - ② 歩き出す際、前足はかかとからつく
 - ③ 後ろ足は母趾(足の親指)でしっかり蹴りだす
- これだけで
自然と背筋が伸び、膝が伸び
疲れのない歩きが実現します
レッスンしましょう



歩き方に気をつけることで、正しい筋肉を作ることができます。毎日の習慣として、「歩く」ことが大切です。