

4月になりました。

冬に太った方に朗報!???

歩き方を変えるだけで「1 か月で-3kg」も夢じゃない!?

耳を傾けてください。



Ayaka（理学療法士、ヨガ講師）の文献を参考にしています。

歩き方を変えると痩せる理由

「基礎代謝が上がるから」です。

悪い姿勢で歩いていると、

歩くときに**必要な筋肉が働きにくくなり、筋肉がこわばりやすくなってしまいます。**

そのため、全身の血流が悪くなり基礎代謝が下がりやすい状況になります。

全身の筋力を正しく使える歩き方に変えると、

基礎代謝が上がり、痩せやすい体づくりをすることができます。



さて…

今の歩き方をチェック

3点をチェック・・・できていますか??

- 足が横に出ていないか（ワイドベース）
- 猫背や反り腰になっていないか
- かかとからついているか



正しい歩き方のポイント 10 を学ぶ



① 目線は 10m 先を見る

目線を 10 メートル先に向けることで姿勢が良くなり体幹に力を入れやすくなります。近くを見過ぎると、視線が下がりがちで、姿勢が悪くなりやすいです。

② 首は長く 首を長く保つ

背中が自然に伸び、正しい姿勢を維持しやすくなります。首を縮めずに、頭を高く保つことを意識しましょう。



③ 頭が左右に揺れない

背中が自然に伸び、正しい姿勢を維持しやすくなります。首を縮めずに、頭を高く保つことを意識しましょう。



④ 肩甲骨を内側に寄せる

肩甲骨を内側に寄せることで、胸が自然に開き、肩がリラックスします。肩を無理に引き寄せるのではなく、自然に肩甲骨を動かすことを意識してください。



⑤ おへその下に軽く力が入っている

腹筋を軽く使うことで、おへその下の部分が引き締まり、体幹が安定します。歩行中にお腹の筋肉に意識を向けることで、体のブレを最小限に抑えることができます。

⑥ お尻が左右にふれない

歩くときにお尻が左右に振れないようにすることで体の動きが安定し、スムーズな歩行が可能になります。お尻を意識して固定することで、歩行中の無駄な動きを抑え、効率的に歩くことができます。



⑦ 後ろの膝が伸びている

後ろの膝を伸ばすことで、歩行の際に足がしっかりと地面に接地し、床を蹴ることができます。床を蹴るときにお尻の筋肉が働くのでシェイプアップにつながります。



⑧ 踵からついている

足の踵から地面に着地することで、お尻の筋肉にスイッチが入るので歩きも安定して脚全体の筋肉をバランス良く使うことができます。



⑨ 足がまっすぐ前に出る

足が内股や外股にならないように気をつけ、常に前にまっすぐに出すように心掛けましょう。

⑩ 前の母指球に力が入る

歩く際に前足の母指球に軽く力を入れることで、踏み込む力が効率よく伝わり、歩行がスムーズになります。



これらのポイントを意識して歩くことで、歩きが安定するだけでなく姿勢が改善されて痩せやすい身体を作ることができます。

気にして歩くようにトライしてください。

正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを！

