

無理なく室内ウォーキング

歩くことは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防・治療、心肺機能を高め持久力強化、善玉コレステロールを増やして悪玉コレステロールを減らす、筋肉や骨を丈夫にして寝たきり予防、心身のリフレッシュで心身症予防やボケ防止、便秘解消、更年期障害の改善、食事とあわせて肥満解消、不眠解消、など数え切れない効果があります。

また、ウォーキングは有酸素運動の代表格で、脂肪燃焼効果が高くダイエットに効果がある運動として知られています。また筋肉の毛細血管が増え、血流量が増加し、血管自体が柔軟性や弾力を取り戻します。

でも、外に行くのは面倒！ 「今日は寒いし、暑いし、雨降ってるし、風が強い・・・」と躊躇されていませんか？

そんな人におすすめ、室内ウォーキング！

- ・ 周りに物が無い場所を確保。 前後の水分補給を忘れずに！
- ・ 体の力を抜きましょう
- ・ 自分のペースでやりましょう。慣れてきたら「意識してスローに」「少し早めに」と変化をつけてみましょう
- ・ 余裕があるときは、手も動かしてみましょう
- ・ 無理をしない

1, その場で歩きましょう 8×2

2, 一歩前、下がる、一歩前下がる 8×2

3, 3歩前4歩目チョン 3歩下がってチョン 8×2

1～3をやってみましょう

4, その場で歩きましょう 8×2

5, 一歩横、戻る、一歩横戻る（ステップタッチ） 8×2

6, 少し大股に2歩横 戻る 8×2

4～6をやってみましょう

7, 足を開いた状態で、左右に重心を移動しながら、重心がある方向に伸びます

真ん中に時に膝を曲げる。しんどい人は、左右に体重を移動するだけで OK

7をやってみましょう

8, 7の時の足はお尻を蹴る感じに（レッグカール） 8×2

8をやってみましょう

9, 歩いて4つ目つま先タッチ、歩いて4つ目つま先タッチ 8×2

10, 歩いて4つ目かかとタッチ、歩いて4つ目かかとタッチ 8×2

11, 歩いて4つ目もも上げ、歩いて4つ目もも上げ 8×2

9～11をやってみましょう