

いつでも！
どこでも！

生活スタイルにあわせたウォーキング

- ・ダイエット効果
- ・生活習慣病予防
- ・脳の活性化

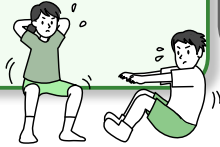
運動を始めてみようと考えている方……すでに始めている方も必見!!
効果のするウォーキング方法や無理なく続けられる方法を見つけませんか？

効果的な方法

まず歩く姿勢が大事!!

姿勢を意識してみよう!

筋力トレーニングを
プラスして、筋肉量を
増やす



筋肉量をあげて
基礎代謝をUP!
脂肪の燃焼に効果
アリ

普段歩く速さより
少し早めに

歩幅を
広くする

少し息が
切れる程度

視線は遠くあごは引く

食後2~3時間
後が理想

早朝(朝食前)は、
簡単にエネルギー
補給をしてから…

スポーツドリンクの
糖分に注意を!!



ダイエット目的なら
ミネラルウォーターを、
こまめに補給!

腕は前後に大きく振る

胸を張る

脚を伸ばす

肩の力を抜く

背筋を伸ばす

歩幅はできるだけ
広くとる

かかとから着地する

減量の効果がでるまでに **約3か月** …継続が大事です!!

続けるためのコツ

歩数計で
歩数チェック

頑張りすぎず…、
低い目標から
スタート

目標を
達成することで…

家族や友達に宣言し、
応援してもらうのも
いいですね…

初めての方は
ぜひ!

姿勢をまわりの人に、一度
チェックしてもらっても
いいですね!
出来ることから始めましょう!!

効果を実感

時間がない方は…

日常生活に上手にとりいれて工夫する方法も…

■通勤・通学時に
バス・電車の人は一つ
手前で降りて工夫を!

■買い物で
荷物を持って
少し遠回り!

■昼休みに
職場の周りを散歩!
合間の時間でひと工夫



ウォーキングイベントのご案内

・健康まつり

10月21日(日)

・へるすアップ教室

11月22日(木)

※出発は保健センターになります。
詳細は広報あさか等をご覧ください。

◎来月以降のイベントは広報あさかななどで
ご確認ください