

ウォーキングで健康増進・発声力向上!!

K. H

健康を維持するために、『全身運動』になるよう歩くことが大切です!!

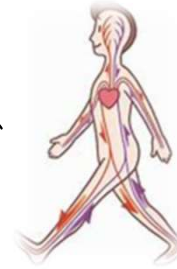
なぜ、『全身運動』する必要があるのでしょうか??



その答えは『血液』です。

私たちは血液を通し、必要な酸素と栄養を身体のすみずみまで送り届けているのです。

血液が滞ると不調の原因にもなり、病のリスクが高まってきます。



『血液』を送り届けるポンプの役割を果たすのが『筋肉』です。筋肉が弛緩と収縮を繰り返す事で重力にも逆らい、体の隅々まで酸素と栄養が行き渡ります

日頃買物や家事をしていれば、自然と下半身の筋肉は鍛えられています。上半身はペンや包丁を持つ位。その為にウォーキング時に上半身の筋肉を意識的に鍛える事です。



ウォーキングを全身運動に変えるポイントは一つ。

『しっかり腕を振り、真直ぐの姿勢』にする事です。歩くスピードはゆっくりでも良いです。腕を大きく振り、真っ直ぐ正しい姿勢で歩きましょう。

これだけで日頃あまり使わない腕や胸・背中 of 筋肉まで鍛えられます。

