

正しい歩き方



注意点

- 無理な歩幅で歩かない。
- 休憩する。
- 体調に合わせた歩行
- こまめな水分補給



夏のウォーキング効果で 秋冬の病気予防！？

夏バテして「食べない・運動しない」



筋力の低下 体内の保水力低下

= 干からびた身体

この状態で、秋冬を迎えると・・・

免疫が落ちる⇒風邪や体調不良になる

そのためにも

夏場のウォーキング

☆筋肉量の低下を防ぐ

☆体内の水分保持に役立つ



= 未来の病気予防！！

無理のないウォーキングで、
コツコツ健康を維持しましょう