

Stop!ざ・メタボNo.56 おすすめ! メタボビクス・ウォーキング

メタボリックシンドロームの予防・解消のための運動のことです。その中でも簡単にできる「メタボビクス・ウォーキング」についてご紹介します。

「メタボビクス・ウォーク」は、普段の「歩き」にちょっとした工夫や動きを加えるだけで、いつもの歩行ではあまり使われていない部分の筋肉が使われるようになり、代謝が促進され、消費エネルギーが高まり、メタボリックシンドローム予防・改善、内臓脂肪の減少に効果的です。

次の4つのポイントに気をつければ いつもの歩行より30%程多くのエネルギーを使います。



- ① 普段歩くよりも歩幅を大きく（足の裏半分～1足分程度）してより速く歩きましょう
- ② 良い姿勢で、天から吊られているイメージを歩くたびに意識しましょう
- ③ 一直線上を歩くイメージで、股関節、骨盤、腹背部をひねるように意識して歩きましょう
- ④ かかとから着地して、つま先で蹴るように足裏も意識して歩きましょう

涼しくなってきましたので、手軽にウォーキングから始めませんか。

 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。