

勤福トレジム新聞 6月号

脚に合ったシューズを

ぜひぜひ履きましょー！

ウォーキング

ウォーキングは、体内に取り込んだ酸素を使って糖質や脂肪を燃焼させ、エネルギーを生み出す「有酸素運動」です。

その効果は、「脂肪燃焼」「血流改善」「病気の予防」など様々。循環器（全身的な血の流れ）が良くなります。

ウォーキングでつかう筋肉

ウォーキングでは下半身の筋肉が一般的に使われますが、歩き方によって使われる筋肉は全然違います。姿勢を意識して歩きましょう。

歩く習慣が無くなると筋力が低下して日常生活のちよつとした動きでも疲れやすくなります。

水分補給も忘れずに！



「足をついた時に働く主な筋肉」

- ① 大殿筋・中殿筋（おしり）
- ② 大腿四頭筋（太もも前側）
- ③ ハムストリングス（太もも裏側）
- ④ 内転筋群（内もも）
- ⑤ 前頸骨筋（すね部分）
- ⑥ 脊柱起立筋（背中～腰部）

ウォーキングでは踵をつけて体重がグッと乗る瞬間に最も多くの筋肉を使います。着地の衝撃を筋肉で吸収する為です。

「足を蹴りだす時に働く主な筋肉」

- ① 下腿三頭筋（ふくらはぎ）
- ② 大腿四頭筋（太もも前側）
- ③ 内転筋群（内もも）
- ④ 脊柱起立筋（背中～腰部）
- ⑤ 腸腰筋（脚の付け根）

蹴り出す時はふくらはぎで地面を押しします。（細かく言うと足指の筋肉も働きます）太ももの筋肉で膝を伸ばす方向に力を加える事で、地面を蹴った力が股関節に伝わります。

ウォーキングの質を上げる

健康の為に1日8000歩という量の目安はありますが、量にこだわりすぎて質を見落としてしまうとウォーキングの効果は薄くなってしまいます。

ウォーキングの質を上げるには股関節を大きく使う事が大切です。歩幅を大きくする意識を忘れずに。

～おすすめ筋トレ&ストレッチ～

歩く前にスクワットなど、筋トレをすると脂肪が燃えやすくなります。

脚の付け根を伸ばすと歩幅が広がり歩きやすくなります。



膝がつま先よりも前に出ないようにします！



※トレーニングには様々な方法があり、個人差もありますので、効果に違いが出る場合もあります。あらかじめご了承ください。