

ヴェルテ スポーツクラブ

〒275-0005

習志野市新栄2-10-16

Tel 047-476-7109

ヴェルテだより

2011年
秋号

爽やかな風を
感じてみよう！

♪ ウォーキング その1 ♪

楽しんで身体を動かすこと
すこしずつ習慣となってきたかな。
毎日出来なくても大丈夫！
1週間単位・1ヶ月単位でご自分の行動を
見つめる癖を身につけてくださいね。

日常 何気なく歩いていますが、すこし
目線を変えて、視線を変えて歩いてみると
通勤、お買い物の移動も『ウォーキング』
というスポーツになります。

まずは、かかとから着地することを意識
して歩いてみる。いつもより1メートル前を
見ることを意識してみる。

そうすると、知らぬ間に姿勢も良くなって
きたような気がしませんか？
姿勢を良くすることも、立派な筋トレです！

♪ ウォーキング その2 ♪

休日のお散歩を『ウォーキング』という
スポーツにしてしまおう！ という提案。

また、さらにそれを一步すすめて
トレーニングの領域までに高めるのが
『ノルディック・ウォーク』です。

最近、テレビ・雑誌などで取り上げられ
ることも多くなりましたね。
時折 ポールを持って颯爽と歩いている
男性、女性を見かけることもあります。

2本脚歩行をしている私達にとって
ポールの2本が増えることは、歩行時の
安定性もあがります。ポールと共に歩く
ということは、自然と腕を振ることになり
通常のウォーキングより、背中から腕に
かけての運動量も増えることになります。

また、歩幅も意識しなくても広がっている
ことも感じませんか。お散歩で歩幅を
広げるのは意外とむずかしいですよ。
週に2回くらいから始めてみましょう！