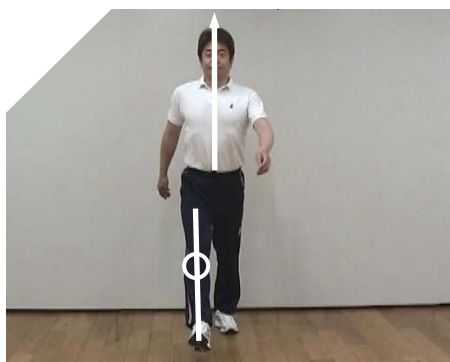


— 毎日歩こう 背筋を伸ばして 今のあなたに もう1,000歩 —

The Spinal Stretch Walking

脊椎ストレッチウォーキング

ひょうご県民健康プラン



腰の位置が高くなることで、自然に膝の位置が真直ぐに保たれる。

ポイント1
下腹部を下から持ち上げるように引き締める。

メリット

腹横筋が強化され腰痛の予防、改善に効果がある。また、股関節への負担を軽減する。

ポイント3
膝を軽く伸ばし、足先を引き上げ、踵から着地し、着地した踵の上にすばやく腰を乗せていく。

メリット

足首が自然に背屈され、転倒防止につながる。また、身体にブレーキがかからず膝、股関節への衝撃が軽減する。



ポイント2

頭頂部をひもで引き上げられるように背筋をしっかり伸ばし、軽く胸を張る。

メリット

頭の位置がよくなり、頭を支える筋肉の無駄な緊張を緩和し、肩こりや偏頭痛の予防、改善に効果がある。また、重心を高く保つことにより、膝関節の位置を良くし、膝関節障害の予防、改善にも効果がある。

着地した時にはすでに腰が乗っている。

まだ着地していない。



脊椎ストレッチウォーキングは足首、膝、股関節、腰、首などの可動域を守り、筋力の低下を防ぐことにより活動力を低下させない。健康になれる歩き方です。

注) 脊椎ストレッチウォーキング実施時の運動の強さにつきましては医師または運動指導の専門家にご相談ください。