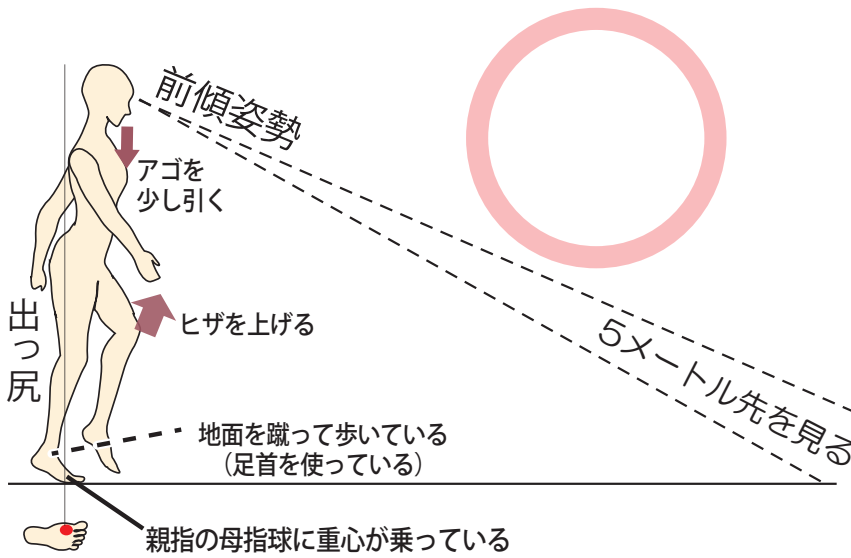


# 正しい歩き方

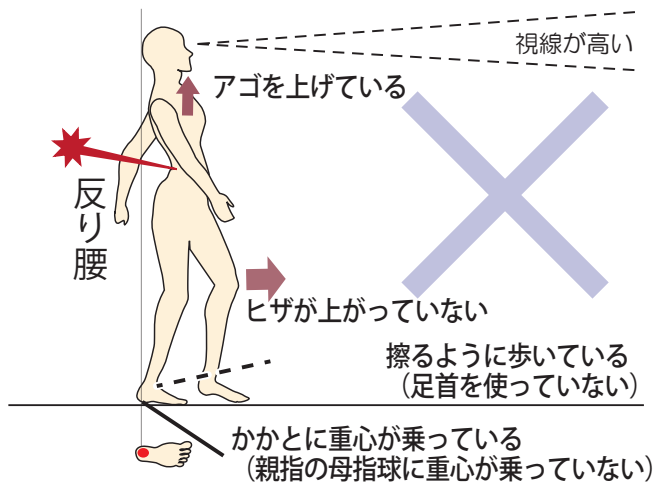
正しい歩き方は、「5メートル先の地面を見て歩く」ことです。

アゴを引いてヒザを上げて歩くことを意識することで、親指の母指球に重心が乗り、地面を蹴って歩くことができます。

地面を蹴るといのは、足首を動かしているということでありふくらはぎやヒザも正しく使われるようになるため、腰に負担がかからなくなります。



● 反り腰歩きや、胸を張って歩くと…



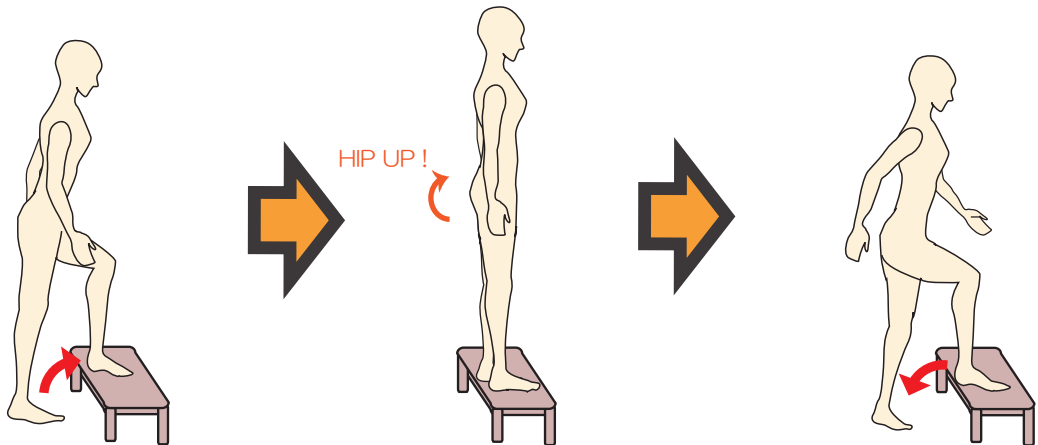
◇ 腰や背中を反らすと猫背になりやすい

この歩き方は足首を全く使わないため、筋肉が硬くなり腰痛を招きます。

## 下半身のおすすめトレーニング

ステップ台トレーニング

※衰えた股関節外転筋群を鍛える方法は、階段やステップ台を使って、鍛える側の脚で上り下りをする。



筋力の弱い方〔左脚〕から上り

両足を揃えて

筋力の弱い方〔左脚〕から下る

※ 膝を上げて歩くとお尻の筋肉（中殿筋）が発達する  
⇒『ヒップアップ』の基本になる