

名古屋薬業健康保険組合の皆さまへ

運動不足の解消に!

ウォーキングを 楽しもう!

ウォーキングは、「いつでも、どこでも、だれでも」
手軽にできる運動です。
歩く速度を速くしたり、姿勢や蹴り出しに注意すると、
身体活動量を増やす効果があります。身近に楽しめる
ウォーキングで、運動習慣を身につけませんか?

脂肪燃焼

筋力アップ

ストレス
解消

健康維持
など

トータル健康
パートナー
宣言

健康のこと、
いっしょに考える存在へ。

効果を上げるウォーキング

誰でも比較的簡単にできる「ウォーキング」ですが、意識をしながら行うことで
今まであまり動かしていなかった筋肉や関節を活動させることができ効果があがります。
運動効果をあげるウォーキングのコツとウォーキングを楽しむヒントをご紹介します。

腕をしっかり振る

手を下げたまま長く歩くと手がむくみやすくなります。ひじを曲げて腕を振ることで自然と脚も同じように速く動きます。

かかとから着地する

かかとからつま先へ足の裏を転がすように重心を移動し、後方につつま先で蹴りだすように歩くと膝が伸びきれいに歩くことができます。

背筋をまっすぐにする

背筋が伸びることによって美しい姿勢になり、お腹も引き締まります。

できるだけ歩幅を広くする

太ももの裏側を意識して歩くとお尻が引き締まってヒップアップ効果があります。

いつもより速く歩く

普通の歩きより少し速く歩きます。「楽」から「ややきつく」感じる程度で歩きましょう。

正しく安全に歩くためのヒント

●ストレッチをする

運動前に体を運動できる状態に整え、けがを予防するために、筋肉や腱を伸ばして体の柔軟性を高めます。運動後にも疲れを取り除くためにストレッチをぜひおこなってください。

太ももの前



太ももの裏



アキレス腱



ふくらはぎ



●水分補給をおこなう

人の体は汗をかくことで体温を一定に保とうとします。その汗となる体内の水分が不足すると体温がどんどん上がってしまいます。また、水分が不足すると血液がドロドロになります。のどの渇きを感じる前に水分を摂るようにしましょう。



お一人お一人からだの状態が違います。ご自分の体力に合った速さ・時間を選んでウォーキングをして下さい。

コナミスポーツクラブで運動習慣を身につけよう!



都度利用料制 法人契約都度利用会員A

1回ごとのお支払いで利用できます。

1回 **840円~2,730円** (税込/回)

グランサイズ 4,620円(税込)/回(20歳以上・予約制)

おトクなケータイクーポン

ケータイ

初めての方

初回無料

フィットネスオリエンテーション付き



空メール送信から r-be@573s.jp キーボンはこちら

パソコン・スマートフォンの方は

コナミスポーツクラブ法人会員

検索



「法人会員限定クーポンキャンペーン」ページをcheck!

まずはお近くのコナミスポーツクラブをチェック!裏面をご覧ください。

©コナミスポーツクラブ情報ダイヤル

0120-919-573
クイック コナミ

受付時間

月~金 9:00~19:00
土・日・祝 10:00~18:00

©ホームページ

コナミスポーツクラブ法人会員

検索

で今すぐ検索!!