

健康ウォーキング 7つのポイント！

①肩の力を抜く

②背筋を伸ばす

③視線はまっすぐ前にする

④ひじを軽く曲げて腕をふる

⑤お腹を引き締める

⑥脚の付け根から動かす

⑦かかとから踏み込む



筋力がアップして
脂肪を燃焼できるもん☆

