

KENKO TIP

2014年11月27日



正しい歩き方をするだけで脂肪が燃える

MD.ネット顧問 横手貞一朗 (パーソナルトレーナー)

運動学で、歩く基本は、

**ヒールコンタクト
→ トゥーオフ**

かかとの筋肉は、
ふくらはぎ→モモの裏→おしり→背中→頭→おでこを過ぎて眉の上までつながっています。かかとをつけて歩くことは、この筋肉のラインを使うということ。この体のラインには、栄養や酸素を運ぶ血液の循環に関係する静脈があります。そして老廃物を流すリンパ管もありますね。筋肉が正しく動けば、体が柔らかくなり、隅々まで栄養や酸素がいきわたり、老廃物は体から排出され、脂肪を燃やし

てくれるホルモンも安定して分泌されます。正しく歩けば、本来の体の機能が働き始めるのです。逆を言えば、正しく歩いていないと、体が硬くなって、血液やリンパの流れが悪くなり、体が硬く、脂肪がつきやすくなるというわけです。トレーナーの私から見て、正しい歩き方をしている人は無駄な脂肪がついていません。ただし、その歩き方ができてる方は残念なことにごくごく一部です。

決して難しいことはありません。かかとから地面につける。ただそれだけです。これができたら、トゥーオフ。親指と人差し指の

つけ根に力を入れてつま先をける。スマートフォンを見ながら歩かないようにしましょう。下を向いているときは、小指側に体重が逃げてしまっています。親指側に力が入ると、**モモの内側→骨盤の中→わき腹→胸→首を通して顎まで力が入り、気になるお腹のラインが引き締まってきます。**基本はシンプル。

**ヒールコンタクト
→ トゥーオフ**

今からやってみましょう！歩数が少なくても歩かない日はありません。1歩でも無駄にしないで！
Let's walk !!