

目的別ウォーキング

高血圧を改善するウォーキング

ポイント

- 歩幅は少し短めに一回20分以上
基本ウォーキングより少し運動強度を下げる。
足1つ分(つま先からかかとまで)くらい短めの歩幅で、ややゆっくりと20分以上歩く。

骨粗鬆症を改善するウォーキング

ポイント

- 歩幅は身長のお半分に一回30秒～1分
骨に刺激を与えることが大切。
自分の身長のお半ほどの歩幅でかかとから「ドン、ドン」と強く着地する。
運動強度が、強いので、時間は30秒～1分程度までに。

糖尿病を改善するウォーキング

ポイント

- 散歩程度に一回30分以上
基本ウォーキングより軽い運動を長時間行う。
歩幅や腕の振りは意識せず、散歩のような感じでぶらぶらと、30分以上歩く。



Goppoええぞな 赤コース(5.4km)、青コース(4.9km)

