

12.正しい歩き方で効率よく痩せる！ 日常生活に取り入れる簡単リセットセルフケア



1. 足裏全体で地面をとらえる

足の裏全体（やや前寄り）を「面」でつく感覚を意識します。

2. 歩幅を大きく保つ

歩幅を広くすることで、お尻の筋肉にしっかりと負荷がかかります。
疲れる＝筋肉を使っているため、代謝が上がりカロリー消費も増加します。



3. 腰を軽く落として歩く

一歩前に足を出す際に、腰を少しだけ落とします。これは、トレーニングで行う「ランジ」を軽めに再現するイメージです。

4. 後ろ足のかかとを離さない

後ろ足のかかとを地面ギリギリまで保ち、お尻の筋肉に効かせましょう。ヒップアップ効果が高まります。

5. 自然な姿勢を保つ

背筋を伸ばし、胸を張ることで体幹も鍛えられます。