

運動不足が解消できる大股歩き！

～はじめようスキマビスク～

運動不足なのはわかってるけど、忙しくて運動する時間なんてないよ～>< そう思っていないですか？

スポーツだけが運動ではありません。

歩幅をいつもより 10cm 大きくするだけで、運動不足は解消されます。

- 大股で早歩きすると、普通に歩くときよりなんと

2倍のエネルギーを消費できます！！

下の絵を参考にして、今日の帰り道からぜひ実践してみましょう。



- 運動不足が解消されると(o^-^o)→老け込まず若々しい。

血行が良くなり肌がきれい。

健康管理センターHPでは、いろいろな生活にある身近な運動を紹介しています。→[こちら](#)