

歩き方を変えて若々しいカラダへ

No.666

目線は10m先

● 笑顔添えて

POINT1

I

歩幅 = 身長 - 100 ㎝

今よりも8 ㎝歩幅を広げる

POINT2

一本線上にかかとを出す

足は若干外股



POINT3

腕は真後ろにふる

膝は伸ばして着地

足は20cm上げる

一般社団法人 WALK 協会

歩き方情報

