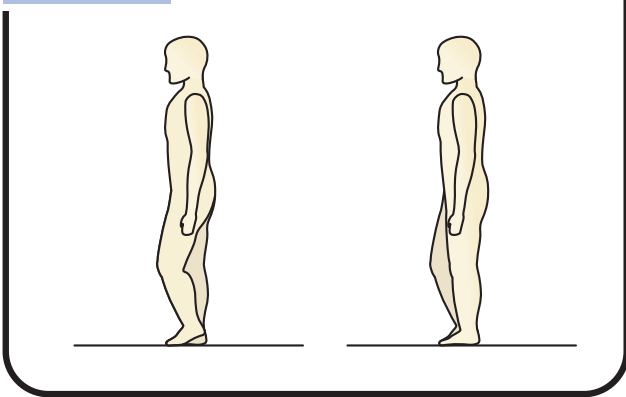


## 歩行トレーニング初級編

現代の日本人はほとんどが慢性的な運動不足です。歩くことの減少は、単なる運動能力の低下だけでなく、腰痛・ヒザ痛などの原因となります。

歩行不足を改善するためには、自分の身体が出来る範囲で、少しずつトレーニングすることが大切です。ヒロタダ全体の『歩行トレーニング初級編』では、レベル3が初級編の目標となるトレーニングです。負担が大きすぎると良いトレーニングになりませんので、自分に合ったトレーニングを選んで行ってください。

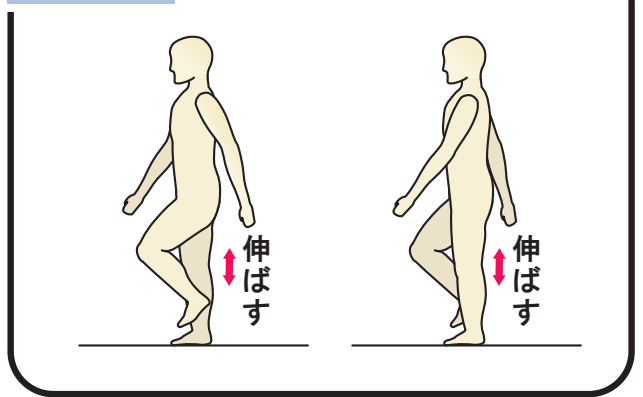
### レベル1



#### 「ヒザの曲げ伸ばし」

片足のかかとを浮かせてヒザを曲げる。

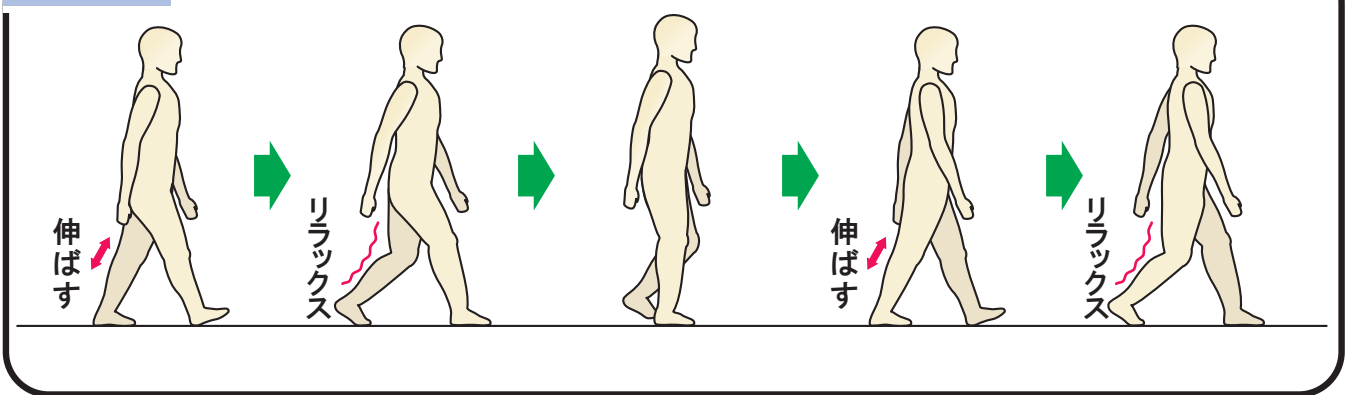
### レベル2



#### 「その場で足踏み」

無理にヒザを上げず、その場で足踏みを行う。

### レベル3



#### 「ゆっくりと歩く」

ヒザ部分を伸ばした後、かかとを浮かせたときに足をリラックスさせる。

**注意 1** : 足を上げるときは腰を水平に保ちヒザを曲げる！

**注意 2** : ヒザの裏をしっかり伸ばすことが大切！