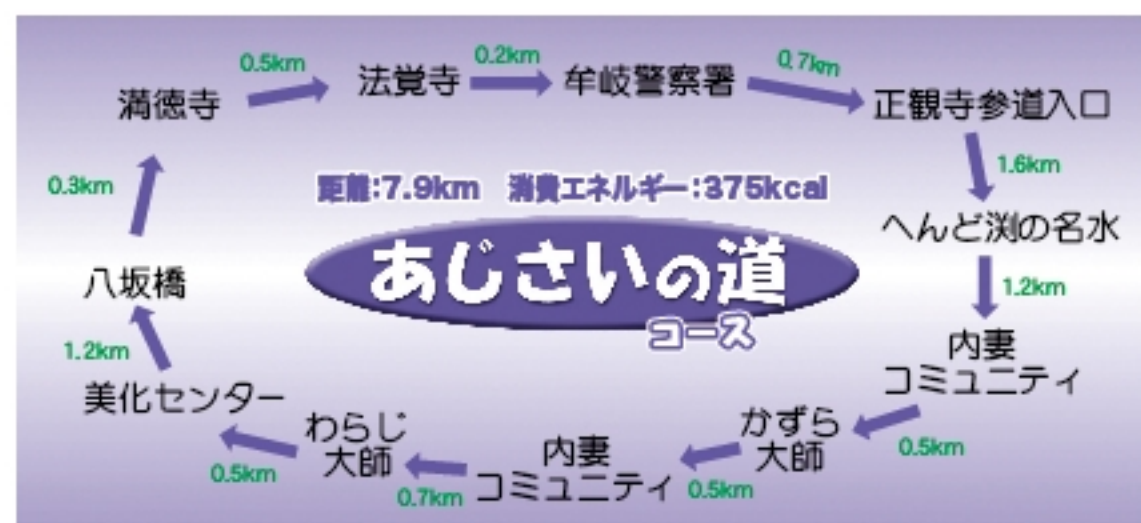
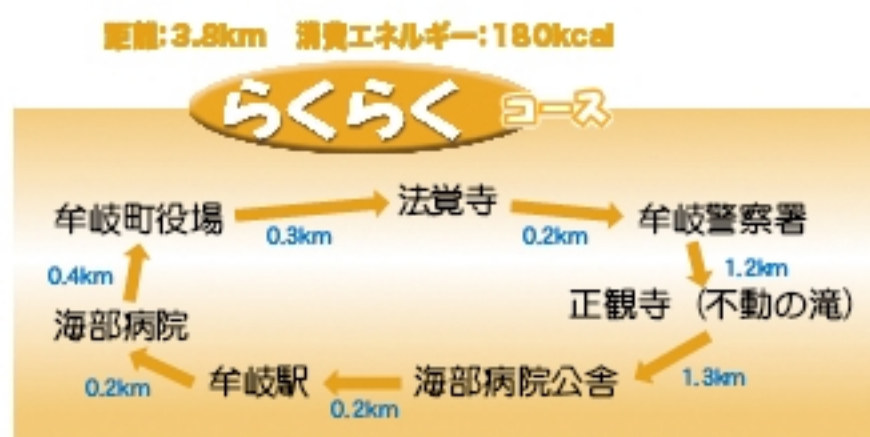


牟岐町ウォーキングマップ



【制作】牟岐町ヘルスマイト 事務局：牟岐町役場健康生活課内 ☎72-3417



さあ、歩きましょう!!

徳島県・徳島県食生活改善推進協議会(牟岐町協議会) 2012年9月作成
歩数・運動時間・ウォーキングによる消費エネルギー量は、歩幅70cm、歩行速度67m/分、運動強度3Mets、体重60kg、30~49歳の基礎代謝基準値を用いて算出しています。

ウォーキングのポイント

- ★頭は上方に引き上げられるイメージで
- ★足の力を抜いておへそを前に引っ張られるような感じで
- ★ひじはやや後ろに振る感じで
- ★かかとが厚く、クッション性に優れ、足の幅や甲の高さに合ったシューズを選びましょう。