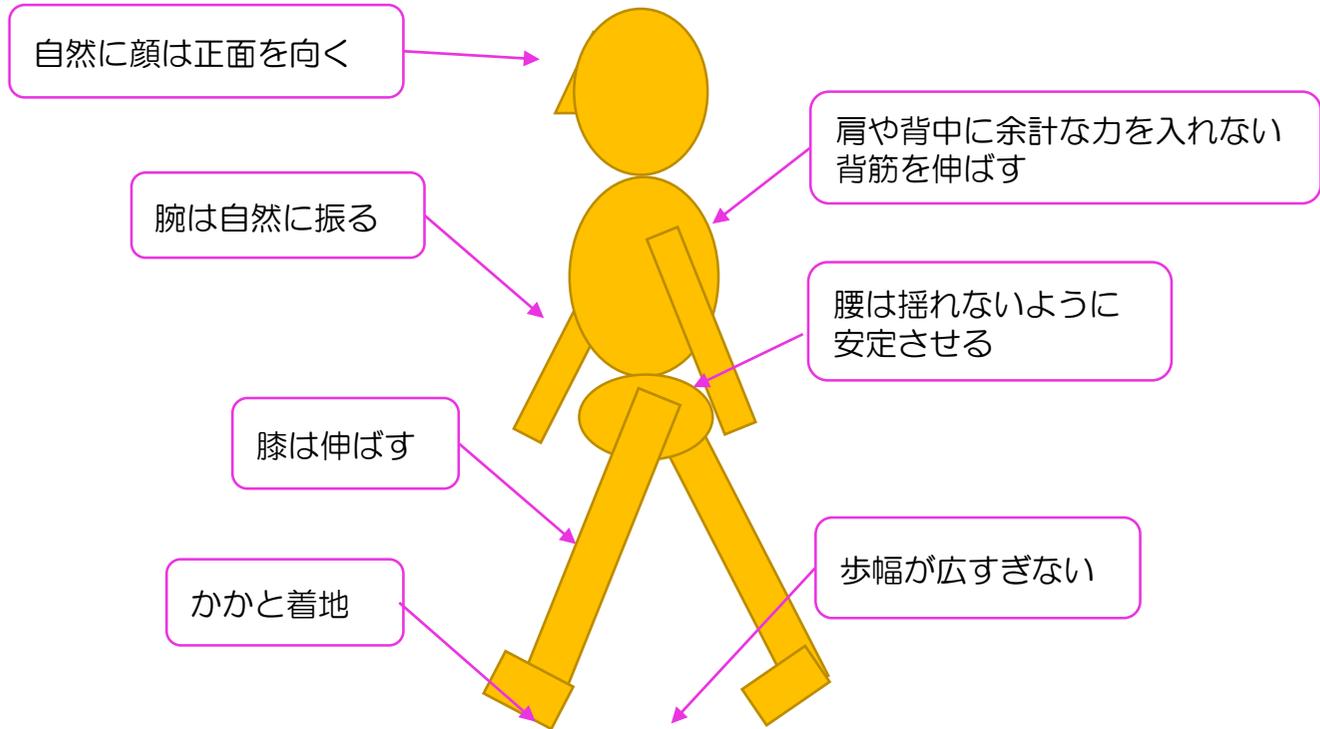


# 正しい姿勢で歩こう！

日常で歩くことが少なくなり、歩く際に使う筋肉（お尻や足の筋肉）が使われなくなってしまったことが原因で30代の人でも筋力の衰えが目立つようになってきています。また、間違った姿勢での歩行は筋力低下を早めてしまったり、膝痛や腰痛の原因となります。

## ◆ どんなに歩いても疲れにくい 正しい歩き方



## ◆ 歩くとすぐ疲れる 間違った歩き方

