

正しい姿勢のまま歩幅も広がる理想のウォーキングスタイル！

ウォーキングは、特にメタボやロコモの予防・改善に効果的です。
正しいフォームとテクニックによるしっかり歩行が実践されれば、さらなる効果が期待できます。

